

2013  
السنه

کڑی

ماہنامہ

# باورچی خانہ

Pakistan	Rs. 120.00
U/A/E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R. 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

عید اسپیشل





## باورچی خانہ

106 بچے والدین سے دور...  
108 آپکا باورچی خانہ آپکا ہر سن  
110 ہاتھ کھٹکام کی  
112 آتش میڈیک  
114 رگوں کا مسین احراج  
116 آپکا باورچی خانہ آپکا سماج  
118 عمل دھبہ رگوں کی  
120 سنہ بچے کے  
122 آپکے تارے کیا کہتے ہیں؟

88 آتش میڈیک آپ  
90 میڈیج  
92 وزن کم کرنے کے لئے..  
94 عادی تھذیب ہماری آئینہ دار  
96 آتش میڈیک  
98 جلد کی تروتازگی کے لئے..  
100 میڈیج آتش میڈیکس..  
102 14 اگست 1947..  
104 میڈیج

70 میڈیج الفطر۔ سون کا کسکی...  
72 بھلوں کی کہانی، انہی کی زبانی  
74 بھلوں کی کہانی، انہی کی زبانی  
76 آتش میڈیک  
78 باورچی خانہ آپکے ہاتھوں میں  
80 حاکم خوشبو سبک رہی ہے  
82 میڈیج سوسائٹیاں اور صحت ہے  
84 آپ پر کسے پھر اسٹاکس..  
86 گرگر کے ذائقے

21 ادارہ  
23 کمانے پینے کے آداب  
26 میڈیجانی  
29 باورچی خانہ کے بچان



41



35



33



31



53



47



45



43



69



61



59



55







# کھانے پینے کے آداب!

## احادیث کی روشنی میں

☆ کھانے کا طریقہ کار

حضور اکرم ﷺ کبھی کھانے میں عیب نہ نکالتے۔ اگر چاہا تو کھالیا ورنہ چھوڑ دیا اور کبھی نہ فرمایا کہ ”یہ کھانا برا ہے، ترش ہے، نمک زیادہ ہے یا کم، شوربا کا زحاجے یا پتا“۔ (مدراج المنہج)

آپ ﷺ جب کسی کھانے میں ہاتھ ڈالتے تو کھانا انگلیوں کی جڑوں تک نہ بھرے۔ (نثر الطیب)

حضور اکرم ﷺ کی عادت تھی کہ تین انگلیوں سے کھانا تناول فرماتے اور بعد میں انگلیاں پاٹ لیا کرتے تھے۔ (شمائل ترمذی، مسلم)

بعض اوقات اگر کوئی چیز چبائی جاتی تو بیچ والی انگلی کے برابر والی انگلی کو بھی استعمال کرتے تھے۔ (طرائف، فضائل نبوی)

بعض روایات میں ہے کہ بیچ کی انگلی چاہتے تھے اس کے بعد شہادت کی اور سب سے آخر میں انگوٹھا۔ (فضائل نبوی)

کھانے یا پینے کی چیزوں پر کبھی چھوک نہ مارتے اور اس کو بُرا جانتے تھے۔ (ابن سعد)

آپ ﷺ نے کھانے کی چیزوں کو سونگھنے سے منع فرمایا ہے۔ (نثر الطیب)

ابن عمر سے روایت ہے کہ ”رسول اللہ نے فرمایا کوئی شخص اپنے بائیں ہاتھ سے نہ کھائے نہ پئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھانا پیتا ہے۔“ (مشکوٰۃ شریف)

حضرت ابو ہریرہ سے روایت ہے کہ ایک آدمی بہت کھایا کرتا تھا وہ اسلام لے کر آیا، اس کے بعد تھوڑا کھانا کھاتا۔ اس کا تذکرہ نبی کریم ﷺ سے کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”مومن ایک استری اور کافر سات استریوں میں کھاتا ہے۔“

ایک اور روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”اپنے کھانے کی چیزوں کو باپ قول لیا کرو۔ تمہارے لئے اس میں برکت دی جائے گی۔“ (بخاری)

حضرت عائشہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ایک غلام خریدنے کا ارادہ کیا اور اس کے سامنے بھجوریں ڈال دیں۔ غلام نے بہت زیادہ بھجوریں کھائیں۔ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ ”زیادہ کھانا بے برکتی ہے۔“ اور اس کو واپس کر دیا۔

ایک روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص کسی پیالے میں کھانا کھائے پھر اس کو چاٹ لے، پیالہ اس کے لئے کہتا ہے۔ اللہ تعالیٰ تجھ کو آگ سے آزاد کرے۔ جس طرح تو نے مجھے شیطان سے آزاد کیا۔“

ایک صحابی نے آپ ﷺ سے عرض کیا ہم کھاتے ہیں مگر سیر نہیں ہوتے۔ آپ ﷺ نے فرمایا ”شاید تم الگ الگ کھاتے ہو۔“ انہوں نے کہا ”جی ہاں۔“ فرمایا ”اپنے کھانے پر اکٹھے ہو جاؤ اور اللہ کا نام لو تمہارے لئے اس میں برکت کی جائے گی۔“

رسول اکرم ﷺ جس وقت صحابہ کے ساتھ کھاتے تھے۔ سب سے آخر میں کھانے سے فارغ ہوتے۔

سے کھانا پہلے شروع کروایا جائے۔“ (مسلم)

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کھانے کے دوران کوئی شخص آجائے تو اس سے کھانے کے لئے چوبہ لینا چاہیے۔“ (ابن ماجہ)

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ ”جب دستِ خوان بچھایا جائے تو کوئی آدمی اس وقت تک کھانا نہ کھائے کہ دستِ خوان نہ اٹھایا جائے اور نہ اپنے ہاتھ اگر چہ وہ سیر ہو جائے یہاں تک کہ سب لوگ فارغ ہو جائیں اور غرض بیان کر دے کیونکہ یہ بات اس کے ساتھی کو شرمندہ کر دے گی۔ وہ اپنے ہاتھ کو سمیٹ لے گا اور شاید اس کو کھانے کی خواہش مزید ہو۔“ (ابن ماجہ)

اسامت الہی بکر سے روایت ہے کہ جس وقت ان کے پاس شہ لایا جاتا تھا کہ ڈھانچہ دینے کا حکم دیتے۔ یہاں تک کہ اس کا جوش ختم ہو جاتا اور فرما تے میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ فرماتے تھے گرمی کا چلا جانا بہت برکت کا باعث ہے۔

حضور اکرم ﷺ کم غذا کی رغبت دلایا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ ”معدہ ایک تہائی حصہ کھانے کے لئے اور ایک تہائی تہائی حصہ پانی کے لئے اور ایک تہائی خود معدہ کے لئے چھوڑ دینا چاہیے۔“ (زاد المعاد)

فرمان نبوی ﷺ ہے کہ ”کسی دوسرے کو کھانا دینا یا کسی سے کھانا لینا ہو یا بائیں ہاتھ استعمال کرنا چاہیے۔“ (ابن ماجہ)

آپ ﷺ نے فرمایا کہ ”کھانے کی مجلس میں جو شخص بزرگ ہو اور بڑا ہو اس



(پینے کے آداب اگلے شمارے میں ملاحظہ کیجئے)



### ☆ ترجیحات طے کریں

غیر ضروری کاموں پر توانائی ضائع کرنے کی بجائے ان باتوں پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں جو آپ اور آپ کی خوشیوں کے لیے ضروری ہوں۔

### ☆ مقاصد متعین کریں

ہر ایک زندگی میں کوئی نہ کوئی بڑا مقصد اور کچھ چھوٹے چھوٹے مقاصد ضرور ہوتے ہیں۔ لہذا اپنے مقاصد پر توجہ دیں، اس سے آپ کو اپنی زندگی کا کارآمد اور باہمی محسوس ہوگی۔

### ☆ ہمت سے زیادہ بوجھ نہ اٹھائیں

کبھی کبھی اپنے لیے بھی آرام اور سیر و تفریح کا وقت نکالیں۔ کام ضرور کریں لیکن اتنی جتنا کرنا سے بھانے کی آپ میں ہمت ہو۔

خوش رہنا کون نہیں چاہتا لیکن دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ ہم میں سے زیادہ تر افراد اپنی خوشیوں کے دشمن آپ ہوتے ہیں، تاہم مشکل یہ ہے کہ ہم اس حقیقت کو تسلیم نہیں کرتے۔ حالانکہ یہ بالکل سادہ سی بات ہے کہ بہت سی عادات ایسی ہیں جنہیں ہم با آسانی اپنا سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں خوش و خرم اور مطمئن زندگی گزار سکتے ہیں، کیوں نہ آپ بھی کچھ اچھی عادات کو اپنانے کی کوشش کریں تاکہ خوشیاں آپ کے ہم قدم رہ سکیں۔

### ☆ تعلقات بڑھائیں

لوگوں کے ساتھ میل جول رکھیں۔ دوستوں، عزیزوں اور پڑوسیوں سے ملاقات کے بجائے نکالیں کہ ہر خوشی اور غم کے موقع پر ہمیں اپنے چاہنے والوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ مثل مشہور ہے کہ ”اکیلا انسان بننا اچھا نہ رہتا بھلا“ لہذا اسوئل میں اور اپنا حلقہ ”اصحاب“ وسیع رکھیں۔

### ☆ اپنی ذات سے غلط رہیں

چھوٹی چھوٹی باتوں سے خوشیاں نکالنے کی کوشش کریں، اپنے لیے اسی طرز زندگی کا انتخاب کریں جس سے آپ کو خوشی ملتی ہو۔ کبھی کبھی زندگی میں تبدیلی لانا بھی سودمند ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے اپنی خواہشات کے مطابق مثبت تبدیلیاں ضرور لائیں۔

### ☆ زیادہ توقعات وابستہ نہ کریں

لوگوں سے غیر حقیقی توقعات وابستہ نہ کریں۔ زندگی کچھ لینے اور کچھ دینے کا نام ہے لہذا ”جیو اور جینے دو“ کے اصول پر عمل کریں اور خوش رہیں۔ کسی خرابی کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہرانے کی بجائے اپنی ذمہ داریوں کو پکچھا کر اور انہیں نبھانے کی کوشش کریں۔

### ☆ مسائل کا حل تلاش کریں

کسی بدحالی سے بچنے کے لئے مسائل کو ٹالنے کے بجائے انہیں فوری حل کرنے کی کوشش کریں، اس طرح آپ ہمیشہ مطمئن رہیں گی۔

## کچھ اچھی عادتیں جو خوش رکھ سکتی ہیں

### ☆ باعمل بنیں

ماضی کو یاد ضرور کریں، ان یادوں پر قدغن ہرگز نہ لگائیں لیکن انہی میں کھوئے رہنے کے بجائے حال اور مستقبل پر بھی توجہ رکھیں۔

### ☆ مثبت سوچ اپنائیں

ہمیشہ مثبت طرز فکر اپنائیں، کبھی دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں۔ آپ جہاں ہیں اور جیسی ہیں اسی میں خوش رہیں، تاہم زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لیے کوشاں رہنے میں کوئی حرج نہیں۔





# عید ٹرائی

## دہی چنا چاٹ

### اجزاء

دہی: ۱/۲ کلو	زیرہ: 2 چائے کے کچچے (بھنا ہوا)
نمک: ۱/۲ چائے کا کچچ	ہری مرچ کا پیسٹ: 1 کھانے کا کچچ
پتے: ۱/۲ کلو (اُبلے ہوئے)	پودینہ: حسب ضرورت
پھلکیاں: 1 کپ (پھینکی ہوئی)	گول مرچ: 6 عدد
آلو: 2 عدد (اُبلے ہوئے)	زیرہ: 1 چائے کا کچچ
اٹلی کی پٹنی: ۱/۲ کپ	ٹاٹ دھنیا: 1 چائے کا کچچ
پیاز: حسب ضرورت	اجروئن: 1 چائے کا کچچ

### تکزیب

پیلے دہی کو پیسٹ کر اس میں بھنا زیرہ، ہری مرچ کا پیسٹ اور نمک ڈال کر مزید پیسٹ بنیں۔ اب سرنگ پاؤں میں پیلے پیلے پٹے اور اس پر دہی ڈال دیں۔ پھر پھینکی ہوئی پھلکیاں اور اُبلے آلو ڈال دیں۔ اس کے بعد اٹلی کی پٹنی، پیاز، نمک، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور پودینہ ڈال دیں۔ آخر میں گول مرچ، زیرہ، ٹاٹ دھنیا اور اجروئن کو بھون کر پٹیں لیں اور چاٹ پر چھڑک دیں۔



## اُردو دال کے دہی بڑے

### اجزاء

اُردو دال کا آٹا (دال ماش کا آٹا): 250 گرام	بگ: ۱/۲ چنگی
ٹھنسا سوڈا: ۱/۲ چائے کا کچچ	دہی: 750 گرام
اجروئن: 1 چائے کا کچچ	چاٹ مصالحہ: حسب ضرورت
اورنگ: 1 چائے کا کچچ	دہی بڑے: مصالحہ حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ	پٹنی: 1 چائے کا کچچ
پٹنی دانہ: ۱/۲ چائے کا کچچ	کوکنگ: آئل تلنے کے لئے

### تکزیب

ٹھنسا سوڈا، اجروئن اور اورنگ کو ماش دال کے آٹے میں مکس کر لیں۔ اب اس کچر میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور آٹے کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اب دس سے پندرہ منٹ کے لئے اس کچر کو ایک طرف رکھ دیں۔ تھوڑا سا کوئلہ آئل گرم کریں۔ پھر بھارنگا کس جتنی دانہ کو آٹے میں ملائیں اور پھلکیوں کو تھل لیں۔ الگ سے ایک پیالے میں حسب ذائقہ پٹنی اور نمک ملائیں۔ پھر اس پانی میں پھلکیوں کو بھگو دیں۔ دس منٹ کے بعد دہی کو پھلکیوں کے اوپر اڑیل دیں۔ دہی بھلے کھانے سے پہلے ٹھنڈے کر لیں۔







# پاکوانی خانہ کے پکوان

عید الفطر کے اس پر مسرت موقع پر ہمارے ایکسپرس نے بھرپور کوششیں کی ہیں آپ کے دسترخوان کو سچائی کی۔ عید کے خصوصی پکوان ہی عید کے دسترخوان کی اصل رونق ہوتے ہیں۔ ہمیں پوری امید ہے کہ ہمارے یہ پکوان آپ کے اور آپ کے مہمانوں کا دل جیت لیں گے اور ذائقہ کی ایک نئی دنیا سے متعارف کروائیں گے۔





## میرزا کچاؤ چکن بریانی



تیار کردہ:  
مسز سعدیہ فرخ

### ترکیب

چاول دو کئی ابال لیں، چکن کو دسی، تکی پیاز، خشک مصالحوں، گرم مصالحہ، لیوں، ہرے مصالحے کے ساتھ 3-4 گھنٹے کے لئے میرینٹ کریں۔ ایک پیلے میں میرینٹ کی ہوئی چکن کی تہ لگائیں اور چاول کی تہ لگائیں۔ چاولوں کے اوپر پیاز والا تیل پھیلا کر زورے کا رنگ ڈال کر 10 منٹ تیز آگ پر، پھر آگ درمیانی کر کے 15-20 منٹ دم دیں۔

### آجڑاء

چاول: 750 گرام  
چکن: 1 کلو  
دسی: 1/2 کلو  
پیاز (تکی ہوئی): 1/2 کلو  
لال مرچ پاؤڈر: 3 چائے کے چمچ  
ہلدی: 1 چائے کا چمچ  
تیل: حسب ذائقہ  
ہارم مصالحہ: 1/2 چائے کا چمچ  
لیوں کا رس: 2 بڑے  
ہر ادھیا: 1/2 گلیسی  
پودینہ: 1/2 گلیسی  
بری مرچیں: 6 عدد  
چھوٹی الائچی: 1/2 چائے کا چمچ  
چائیکل جاوڑی: 1/2 چائے کا چمچ  
تیل: 1/2 لیٹر  
زورے کا رنگ: حسب ضرورت



# چکن چٹنی مکھٹس



تیار کردہ :  
مس سعیدہ  
Faran Club

## تَرْکِیْب

مکھٹس کے تمام اجزاء کو کس کریں۔ دو مکھٹس کے چھ  
فلٹنگ رکھ دیں۔ دو باکراٹھ سے مش ڈپ کر کے کریمزنگ  
کر فرمائی کریں۔

## اَجنَرہ

گوشت یا چکن: 1 پاؤ (ہال کر پیسے کر لیں)  
آبل: 1 پاؤ (اچھے اور میٹھ)  
پٹا: 2 عدد (چو پٹ)  
بری مرچ: 8 عدد  
برادھنی: 1/2 گڈی  
لیوں کاس: 2 کمانے کے کچے  
بسی ابل مرچ: 1 چائے کاجھی  
بسی کالی مرچ: 1/2 چائے کاجھی  
پاٹ مصالح: 1 چائے کاجھی  
کریم مصالح: 1/2 چائے کاجھی  
نک: 1 چائے کاجھی  
اٹھ: 1 عدد (پینٹ لیں)  
برین کریم: حسب ضرورت  
چٹنی فلٹنگ کے لئے اجزاء:  
برادھنی: 1/2 گڈی  
پودینہ: 1/2 گڈی  
بری مرچ: 8 عدد (چو پٹ)  
چٹنی: 1 کمانے کاجھی  
لہسن کے جوئے: 4 عدد  
اٹلی کاس: 4 کمانے کے کچے  
پاٹ مصالح: 1 چائے کاجھی  
(تمام اجزاء کو چیس کرگاڑی چٹنی بنالیں)



# پشاورى كړواڼى



تیار کردہ :  
منزل الماس لیاقت  
World Memon Foundation

## ترکیب

کڑای میں تمام اجزاء ڈال کر دھبی آٹھ پر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس میں دھنیا بھدی اور تمام گرم مصالحہ ڈالیں اور مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ پھر دھبی ڈالیں اور تمام ہر مصالحہ ڈال کر دم پر رکھیں۔

## آجڑاء

- |                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| دھبی: 2 کھانے کے کچے               | گوشت: ½ کلو                        |
| تیل: ½ کپ                          | لہسن: 1 پاؤ                        |
| لال مرچ: دھبی ہوئی: 2 کھانے کے کچے | نمک: 1 چائے کا کچھ                 |
| پیاز: 1 عدد                        | دھنیا کٹا ہوا: 1 چائے کا کچھ       |
| اورک لیسن: 1 کھانے کا کچھ          | بھدی: ½ چائے کا کچھ                |
| ہرا دھنیا: ½ گڈی                   | کالازیرہ: ½ چائے کا کچھ            |
| گرم مصالحہ پیا ہوا: 1 چائے کا کچھ  | کالی مرچ: دھبی ہوئی: 1 چائے کا کچھ |



# پختا کیلپ



## تکریب

پے ہوئے پے میں مارے اجڑاؤں کرنا، جے گئے  
 آئیے دکھاں پر کھڑا سب کی ٹٹوں میں کس میں چپ  
 اور چٹنی کے ساتھ روئے۔

## آجڑا

می مرغی 3-4 عدد  
 دھوپ 1/2 گڈی  
 تیل تھوڑے سے  
 سوڈا 2 چمچی

سب سے 1 پیوں  
 تیل 4 چمچی  
 سب سے 1  
 مرغی 1 پی



# بٹرکریک



## ترکیب

حارث مکس کریس، اور پیلے سے نرم یہے اوس میں  
40 منٹ نمک 370g پر پیک کریں۔

یک پاؤل میں مکھن اور چینی مکس کریں کہ چینی ۱۵ من  
ختم ہو کر مکھن کریمن طرح ہو جائے۔ اب اس میں  
ونیا اسنس اور ۱۱۱g ڈاں کر مکس کریں۔ پھر حسب  
ضرورت فوڈ کلر ڈاں مکس کر کے تختہ کرنے دیکھ  
دیں۔ اب یک کواٹ سے انڈر بیٹ کریں۔

سب سے پہلے میدے اور بٹنگ پاؤڈر کو ایک ساتھ  
چھان میں، اور سب برتن میں مکھن اور چینی کو مکس  
کریں کہ چینی کا دانہ ختم ہو کر مکھن کریمن کی طرح ہو  
جائے۔ اب ایک یک کر کے لاف سے بھی ڈال کر مکس  
کریں۔ الیکٹریک کمر سے مکس کریں لیکن بہت زیادہ  
مکس نہیں کرنا اور جب میدہ ڈاں کو کاتنے سے مکس  
کریں بیٹر سے ٹپس، اب میدہ اور ۱۱۱g ڈال کر اچھی

## آجنر

تھنگ سے گرم  
آئنگ شیئر 2 کپ  
مکھن ۱/۲ کپ  
۱۱۱g 2 کھانے کے چمچی  
ونیا اسنس 1 چائے کا چمچی  
فوڈ کلر حسب ضرورت

میدہ 1 1/۴ کپ  
فلک پاؤڈر 3 چائے کے چمچی  
نمک ۱/۲ چائے کا چمچی  
مکھن 225 گرام  
چینی 1 1/۴ کپ  
ونیا اسنس ۱/۲ چائے کا چمچی  
غصہ 4  
۱۱۱g ۱/۲ کپ



چکن میری کلینڈ



## ترکیب

چکن ہالک مرادی کا ایک رات میں بیٹ  
ایک۔ بریک کریم، میدہ اور انڈو کا سوپ  
کریم۔ پیاز اور ہاضیہ ساتھ ساتھ کریں۔

## اجزاء

چکن (تھوڑے تھوڑے) 8-10 ٹکڑے  
مل اپا  
رائی (ٹی۔ ڈی) 1 چمک  
سب 1 چمک  
تیل 1/2 کلو  
بریک کریم حسب ضرورت  
انڈو 1 عدد  
میدہ 8 کھانے کچھ



چکر بونلیس ہانڈی



## تَکِیَب

تیل گرم کریں مصلن ڈالیں۔ اس کو سات گولڈن کریں  
اور دوک بسن اور بیل پیرواں کر 5 منٹ پائیں  
تاکہ پیرواں کو ختم ہو جائے۔ پھر چکن، جلدی، اس  
مرق اور تک ڈال کر رتی کریں۔ پھر اسی ڈال کر  
جوں میں۔ پادامہ اور گولڈ ڈالیں اور آپ چان  
ڈال کر مصلن، مرقی اور مرقی اس گرم پور کریں۔

## آجَنَر

گرم مصلن ۱/۲ پائے کاٹی  
دسی 3-4 کھانے کے کٹی  
گوشت پادامہ 1 کھانے کاٹی  
چلی گایک 1 کھانے کاٹی  
فریش کریم ۱/۲ آپ  
مٹی مرقی 4-5 عدد  
۱۰۰ 1 کھانے کاٹی

میں ہوا ہو  
اس 1 پائے کاٹی (کڑی کیا ہو)  
تیل ۱/۲ آپ  
مصلن 2 کھانے کے کٹی  
دالیا، ہوا آپ  
بہار مٹی 1 پائے کاٹی  
مصلن ۱/۲ پائے کاٹی  
میں اس وقت



رائسہ چکن  
(بلوچی ڈش)



## ترکیب

کوکھ کو رو کر پانی خشک کر لیں۔ پھر نمک اور قحام مصالحے بعد دو حادو ایک پاؤڈی کے ساتھ ملا کر رکھ دیں۔ آدھے گھنٹے بعد تیل کڑا ہی میں گرم کر کے مصالحے کے گوشت کو اچھی طرح فرائی کریں اور راتے میں شامل کر دیں۔ راتے کے لئے زیرے کے سوا قحام مصالحے میں کر دیں میں کس کر دیں۔ جب تمام گوشت راتے میں شامل ہو جائے تو دو گچے تیل گرم کر کے زیرہ اور کڑی پتہ میں کڑا کریں۔ پھر اس بھار کو "رائسہ چکن" کے اوپر ڈال دیں۔ گرم گرم روٹیوں کے ساتھ تناول کیجئے۔

## آجنرہ

مرقی کا گوشت: 1 کلو  
دقی: 1 پاؤ  
رائسہ چکن پاؤڈر: 1 چائے کاس  
گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 چائے کاس  
نمک: حسب ذائقہ  
تیل: 2 کپ  
راتے کے لئے: 1 کلو گرام  
دقی: 1 کلو گرام  
زیرہ: 1 چائے کاس  
کڑی پتہ: 1 چائے کاس  
آجنرہ: 2 چائے کاس  
پیار: 1 عدد  
برادھیا: 2 چائے کاس  
پس اورک پیسٹ: 1 چائے کاس





## ترکیب

سب سے پہلے چکن میں تمام مصالحہ کر 1 گھنٹے کے لئے رکھ دیں پھر تیل گرم کر کے چکن کو ہون میں چھین جب اچھی طرح بھون چائے تو اس میں ابلے ہوئے چاول ڈالیں اور زردے کا رنگ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزید ادوریائی تیار ہے۔

## اجزاء

بسن، ادورک ½ چائے کافھی  
تیل ½ کپ  
لاس رنگ ½ چائے کافھی  
چاول ابلے ہوئے ½ پاؤ  
زردے کا رنگ چٹکی بھر

اس میں چکن ½ کلو  
الہ مرق ½ چائے کافھی  
سیریزو 2 چائے کافھی  
بوس کا رس 2 کھانے کے کافھی  
دلی ½ کپ  
تھ 1 چائے کافھی



# ٹیمپورا بیٹر چکن



## ترکیب

بون پس چکن کو ہار یک مہائی میں کاٹ میں اور اس میں نمک، لہسن کن ہوا اور کالی مرچ ڈال کر ایک گھنٹہ کے لئے میرینٹ کر لیں۔

پنہ پیٹے

اٹھسے کی سفیدی، کارن فلوور، میدہ اور نمک ڈال کر بیٹر تیار کر لیں مگر میرینٹ چکن کو یک ایک کر کے بیٹر میں ڈپ کر کے فرائی کریں مزیدار ٹیمپورا بیٹر تیار ہے۔

## آجنرہ

بون پس چکن ۱/۲ کلو  
نمک حسب ضرورت  
لہسن 3 جوے  
کالی مرچ 1 چم

تیل 3 کپ  
نیل سجے گئے  
میدہ 4 چم  
دارالار 1 چم





## ترکیب

تیس یا چھی گرام کر لیں، ادوک لہائی میں فرنی کریں۔  
دوک بس فرنی کریں۔ چکن اور اٹی پیاز  
ڈالتس 10 ست ڈھانپ دیں پھر تھوڑی دیر ہو میں۔  
جب تیل پھی اوپر چائے تو دی ڈال کر بھوں میں۔  
پھر کالی مرچ، ہری مرچ، لیمن جوس ڈال کر بھوں  
میں۔

## آجڑاء

نمک: ۱/۲ چائے کاس  
گرم مصالحہ: 1 چائے کاس  
پیاز: 1 (بڑی، بال کر دیں لیں)  
لیمن جوس: 1 کھانے کاس  
ہری مرچ: 5-6 (بڑی)

چکن: ۱/۲ کلو (8 پیس)  
تیس آٹی چائے کاس  
دوسرا (سائی میں) 1 کھانے کاس  
بیس اس 1 کھانے کاس  
دیں 1 آپ  
ان مرچ 1 چائے کاس



تندوری قورمہ

1956



## ترکیب

سب سے پہلے دہی پیسٹ لیں اور اس میں اورنگ لیمن، پیاز، ٹاپت گرم مصالحہ، پیا گرم مصالحہ، ہلدی، دھنیا، چائیکل چاوتری، نمک، سرخ مرچ ڈال کر کس کر لیں۔ گرم ادون میں درمیانی آٹھ پر 35 سے 45 منٹ تک کریں۔ قورمہ تیار ہے۔

## آجنر

پن 1/2 پ  
ہدی 1/2 چائے کاف  
دھنیا (پیا ہوا) 1 چائے کاف  
چائیکل چاوتری 1/2 چائے کاف  
نمک 1 چائے کاف  
سرخ مرچ 3 چائے کاف

پن 1/2 پ  
ہدی 1 پ  
آب اس 2 پ  
پیاز (درمیانی): 2 عدد (براؤن کر کے چور کر لیں)  
پیا مصالحہ 1 پ  
ٹاپت گرم مصالحہ: 1 کھانے کاف





## ترکیب

چکن میں تھوڑی سی سرس اور باریک چکن لیس  
پھر اس کو پیسے کر لیں یا چک کر دیں۔

## آجنرا

ہری پیاز: 3 عدد

کالی مرچ: 1 چائے کاجی

نمک: 1 عدد

گرم مصالحہ: 1/2 چائے کاجی

زیرہ پاؤڈر: 2 چائے کاجی

غنیہ مرچ: 1 چائے کاجی

پس: 1/2 کو

انجی کا پاؤڈر: 1/2 چائے کاجی

فرنیل کریم: 2 کھانے کاجی

اورسن: 1 کھانے کاجی

تھوڑا سا

ہلکا سا





# کریم کو کیٹل



## ترکیب

## اجزاء

قریش کریم کو خضار کر کے پیس کر لیں۔ اسٹراپری اور  
مٹا جیلی یا کریم کر لیں۔ دودھ میں جیلی ڈال کر  
ابالیں، کارن فلوئڈ سے دودھ میں گھول کر  
اچھے ہوئے دودھ میں ملا کر پکائیں اور پھر خضار کر  
لیں۔

اسٹراپری جیلی: 1 پکٹ  
مٹا جیلی: 1 پکٹ  
فروٹ کوئیل: 1 ٹن  
ڈرائی فروٹ: حسب ذوق

قریش کریم: 2 پکٹ  
دودھ: 2 لیٹر  
جیلی پیس ہوئی: 8-6 کمانے کے بیج  
کارن فلوئڈ: 2 کمانے کے بیج



# ہاری گرین تله



## ترکیب

• من مرغی اور پائے دو، دس ٹکڑوں میں۔ 1 پیو  
• دوا پھل میں نمک سے لے کر مار کر تھوڑا سا  
• میں میں رس، 10 گھی اس میں 1 گھی  
• رکے ہیں۔ 10 میں میں یک ریش۔ 10  
• ٹیکر سے تو تھوڑا سا رس سے لے کر  
• میں آبی، 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی

## آجڑ

• یوں 1  
• پیو 2  
• رکے ٹیکر 2  
• ٹیکر 4  
• 1  
• میں 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی

• 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی  
• 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی  
• 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی  
• 10 گھی 10 گھی 10 گھی 10 گھی



# دودھ دَلاری



## ترکیب

دودھ کو بیل کر اس میں سویاں ڈال دیں اس کو پکاتے رہیں پھر کنڈسٹ ملک اس میں ڈال دیں۔ نیچے ہلاتے جائیں یعنی بھی ڈال دیں ہا دم پستے بھی ڈال دیں۔ کچھ گارنش کے لئے رکھ لیں اور غصہ ہونے پر گارنش کریں۔

## اجزاء

کس فروٹ ٹن 1 ٹن  
اشرفی 1/2 کپ  
گلاب جامن حسب ضرورت  
چم چم حسب ضرورت  
پست بادام 1/2 کپ

دودھ 2 کلو  
ملک سویاں 1/2 کپ  
کٹی 1/2 کپ  
بیک 1 پاؤ  
کنڈسٹ ملک 1 ٹن

# سویوں کا زردہ



## ترکیب

بچیں میں تیل ڈالیں پھر الائچی کو کڑا میں سویاں ڈال کر کوئلہ کر لیں اب شیرہ ڈال کر گھٹے دیں جب گل جائیں تو کھویا اور بادام پتے سے گارنش کریں۔

## آجندہ

بادام: گارنش کیلئے  
پتے: گارنش کے لئے  
کھی/تیل: 3 چمچ  
چھوٹی الائچی: حسب ضرورت

ہویں 1 پیٹ  
گلی حسب ضرورت  
نمیر 1 پاؤ  
بن 1 1/2 پیال



اسپیشل شیرخوردہ



NOVA

## ترکیب

ایک چین میں دودھ پالیں جب دودھ اگلی طرف تک  
جائے تو اس میں چینی ڈال دیں۔ ایک لگ بھین میں  
2 چمچ تیل ڈال کر اٹا چمبی ڈالیں پھر سویاں ڈال کر  
گوندن کر لیں۔ پھر اس کو دودھ میں ڈال دیں پھر  
کنڈینڈ ملک اور میوے ڈال کر 10 منٹ تک  
پکائیں مزید شیرخوردہ تیار ہے گرم گرم پیش کریں۔

## اجزاء

چھوٹے حب ضرورت  
چھوٹی اچھی 6-7 عدد  
چینی حب ضرورت  
تیل 2 چمچ

2 کلو  
3 سو 1 پونڈ  
مذہب 1 ٹن  
۴۰ حب ضرورت

# گولڈن کھیر



## ترکیب

دودھ میں چاول ڈال کر پائیں مکنے پر تمام چیزیں  
ڈالیں اور مکلی آجی پر رکھ دیں۔ آخر میں کیڑہ ڈالیں  
اور بہت ہادام سے گارل کریں۔

## اجزاء

الامچی: ملا جائے کاف  
گلاب یا کیڑہ: 2 کمانے کچے  
(نوٹ: چاول تو بے پیمون کر گولڈن کیے  
جاسکتے ہیں)

دودھ 1 کلو  
گولڈن چاول 4 کمانے کچے  
سی ہول برائن شر 1 کپ  
گولڈن 1 پاؤ  
2 کمانے کچے (کوٹ میں)



# عید الفطر

## مومن کو اسکی عبادت کا اجر ملنے کا دن

عید الفطر کا دن امت مسلمہ کیلئے مسرت و شادمانی کا دن ہوتا ہے وہ اس لئے کہ روحانی بہاروں کا مہینہ ختم ہونے کے بعد عید کا دن طلوع ہوتا ہے۔ رمضان المبارک کا مہینہ برکتوں اور رحمتوں کا ہوتا ہے۔ اس میں امت مسلمہ کو کتاب مبین کا وہ تحفہ عطا ہوا جس نے عرب کے صحرا نشینوں کو اقوام عالم کی صف اول میں لاکھڑا کیا۔ نہ صرف ان کی نظائر کا مالک بلکہ عالم انسانیت کا معلم بنا دیا۔ مختلف مذہب کے پیروکاروں میں کوئی ایک دن بطور جشن مناتے ہیں۔ ان میں ہندو، سکھ، عیسائی، یہودی، پارسی اور بخوبی شامل ہیں۔ اجمرت سے پہلے اہل مدینہ بھی دو تہواروں پر خوب جشن منایا کرتے تھے لیکن ان کا جشن منانے کا انداز اسلامی طریقہ سے بالکل مختلف اور متضاد ہوتا تھا۔ ان تہواروں پر طرح طرح کی تباہی مچا کر تھی۔ حضور ﷺ نے ان تہواروں پر نا پسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا اللہ تعالیٰ نے ان کے بدلے میں ان سے بہتر دو دن تمہیں دیئے ہیں یعنی عید الفطر اور عید الاضحیٰ۔ عید الفطر کیم شوال کو غزوی جوش و جذبہ کے ساتھ منائی جاتی ہے۔ یہ دن بلاشبہ ایک طرف پر مسرت ہے اور دوسری طرف ہم نشکر بھی ہے۔ وہ اس لئے کہ اللہ نے روزے فرض کرنے کے ساتھ رکعت کی بھی توفیق عطا فرمائی اور اطاعت خداوندی کے علاوہ عبادت و ریاضت کے مواقع بھی فراہم کئے۔ ہر سال نئی مسرتوں کے عود کرنے کی وجہ سے بھی اس کو عید کہتے ہیں۔ بعض علما نے کرام عید اس لئے بھی کہتے ہیں کہ اس میں اللہ کے ایک بندے اللہ تعالیٰ کی اطاعت کا اظہار کرتے ہیں۔ عید کا لفظ "عود" سے بنا ہے جس کے معنی ہیں "لوٹنا" عید ہر سال لوٹتی ہے اور اس کے لوٹ

کے آنے کی خواہش کی جاتی ہے۔ "فطر کا معنی ہے" روزہ توڑنا یا ختم کرنا۔ عید الفطر کے روزہ روزوں کا سلسلہ ختم ہوتا ہے اس روز اللہ تعالیٰ بندوں کو روزہ اور عبادت رمضان کا ثواب عطا فرماتے ہیں، لہذا اس دن کو "عید الفطر" قرار دیا گیا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے عید دراصل وہ مبارک اور مقدس دن ہے۔ جس میں بندگان خدا نئی عبادت سے سرخرو ہو کر بارگاہ رب العزت میں اپنی عبودیت کی تکمیل کرتے ہیں۔ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ عید کے دن اللہ فرشتوں سے پوچھتا ہے کہ اس محدود کو کیا اجرت دی جائے جواباً کام بخیر و خوبی سرانجام دے۔ فرشتے عرض کرتے ہیں: "اے خالق ارض و آسمان کا بندہ یہ ہے کہ اس کی پوری پوری حرد و رنج دی جائے"۔ اللہ تعالیٰ نے فرشتوں کو گواہ بنا کر فرمایا: "مجھے اپنی عزت و مجال کی قسم کہ جن لوگوں نے رمضان کے روزے رکھے ان کی خطاؤں سے ہر گز رکروں گا۔" یہیوں کو چمپاؤں کا اور جو دعا کریں گے اس کو شرف قبولیت بخشوں گا۔" سیاہ کار انسانوں کے لئے اس سے بڑھ کر اور عید کیا ہو سکتی ہے جبکہ یہ خوشخبری عید الفطر کے دن ہی سنائی جاتی ہے۔ ایک ماہ کے روزے رکھ کر عید منانے کا ہر گز یہ مطلب نہیں کہ اب چھٹی ہو گئی جو چاہو کر رہو لوگ اس موقع پر مادر پدر آزاد ہونے کو عید منانا سمجھتے ہیں۔ بے شک عید کی خوشیاں منانا چاہئے لیکن شریعت کی مقرر کردہ حدود کے اندر رہ کر۔ ناشائستہ شراب اور خرافہ و جھمی تباہی سے پہلے ہی منع ہیں خصوصاً اس مبارک دن کو عید کی خوشی مناتے ہوئے اس میں مشغول ہونا مراسر غلطی ہے۔ جو اعمال صالح رمضان کے مبارک مہینے میں ایسے کیے ہوں وہ بیکسر ختم کر کے ان فضول کاموں کی تذکرہ و دانشمندانہ صل نہیں ہوتا ہے۔ محروموں کا بے پردہ

4

جی: (سورہ اعراب، آیت: 59)

۱۔ گا اور اس کی قبر کو جہنم کا گزھا بتا دے گا۔

الماء و

تلا فرمائی۔

وتنـ

A close-up photograph of a large, dense pile of colorful, irregularly shaped objects, possibly marbles or small stones, in various colors including white, yellow, red, blue, and green. The objects are tightly packed together, creating a textured, multi-colored surface. The lighting is somewhat uneven, with brighter areas in the center and darker shadows towards the edges. The overall appearance is that of a large collection of small, polished items.

4

ہے۔ (۱۰۲) (۱۰۳)

تم برعید کیلئے نہ دان ہے نہ اقامت۔ (ذوالحجۃ و فقہ السنہ)

نہ بے عید کی صرف دو رقتیں ہیں۔ (صحیح بخاری و مسلم) ۸





# کلوں کی کہانی انہی کی زبانی



## میں چیکو ہوں

میں پاکستان میں پیدا ہونے والے نئے پھلوں میں سے ہوں۔ میرا اصلی نام سپوٹے (Sapote) یا سپوڈیلا (Sapodilla) ہے۔ مجھے بھی پرنگالی ہندوستان کے مغربی ساحل پر لائے۔ یہاں کی آب و ہوا میرے موافق آئی۔ میں مغربی ہندوستان اور جنوبی ہند میں زیادہ تر اسی نام سے پکارا جاتا ہوں مجھے چیکو بھی کہتے ہیں اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ کبھی حالت میں مجھ میں بھی آسم کی طرح کا لعاب یا چیک ہو جاتا ہے۔ یہ چیک سفید رنگ کا ہوتا ہے اور چپکا ہے۔ پکے پر یہ چیک ختم ہو جاتا ہے۔

ساحل سمندر کی آب و ہوا بھی میرے موافق آئی اور اب یہاں بھی میری کاشت خوب ہونے لگی ہے۔ پچھلے 10-12 سال سے میں بازاروں میں خوب فروخت ہو رہا ہوں۔ مجھے بہت پسند کیا جا رہا ہے۔ مجھ میں خوشبو تو نہیں ہوتی، لیکن بہت شگوار خوش ذائقہ ہوتا ہوں۔

دوسرے پھلوں کی طرح میرے دوائی فائدے ابھی ثابت نہیں ہوئے ہیں لیکن چونکہ مجھ میں ویش اور ہلکا لعاب ہوتا ہے میں آنکھوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہوں۔

مجھ میں چون کہ حیاتین اور معدنی نمک خوب ہوتے ہیں اور مضاس بھی۔ میں ایک طاقت بخش پھل ثابت ہو رہا ہوں۔ میرے ملک فیک کے علاوہ میری آس کریم بھی بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ ماہرین کے حساب سے مجھ میں حیاتین الف حیاتین ب حیاتین ج کے علاوہ پروٹین، حارے، نشاستہ، کالیم، فولاد اور فاسفورس خاص طور پر خاصی مقدار میں ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ میرے کھانے والے میری تعریف کیے بغیر نہیں رہتے۔ مجھے 5-6 کی مقدار میں کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لینے سے میں ایک بہترین ناشتہ بن جاتا ہوں۔

100 گرام چیکو میں مفید اہی اجزاء

410	حیاتین الف (A)
10	حیاتین ب (B) حیاتین
20	رائیٹلاوین
1.8	تائیٹین
20	حیاتین ج (C)
1.8	پروٹین
125	حارے
31.2	نشاستہ
39	کالیم
1.0	فولاد
28	فاسفورس



# میلوں کی کہانی اُنہی کی زبانی

# میلوں



## میں خرید و فروش

جی ہاں! آپ مجھے ابھی طرح جانتے ہیں۔ گرمیوں کی آمد کے ساتھ جوں جوں سارے تھوڑے بونے لکڑے میں آپ کی مدد کے لیے ہمارے پاس آ جاتا ہوں۔ یوں تو سب چل اٹھے ہوتے ہیں لیکن گرمیوں کے موسم میں میری زیادہ قدر ہوتی ہے کیونکہ میں سب سے سستی اور تھوڑی ۱۰۰ روپے کرنے میں آپ کی بڑی مدد کرتا ہوں۔ میرا اقدار اور خوشبو سب کو بھاتی ہے۔ پاکستان میں میری کئی قسمیں کاشت ہوتی ہیں ذرا گہرا سرخ، سفید، سبز سب کے اپنے اپنے رنگ اور مزے ہوتے ہیں۔ کوئی اتنا بیٹھا کہ بے بند ہو جائیں کوئی ہلکی مٹھاس والا اور کچھ بالکل پیسے سے لیکن ہمارے سب سے ہوتا ہے۔

میری کاشت عام طور پر دریاؤں اور تالوں کے کنارے ہوتی ہے یہاں کی رشتی زمین میں میری جڑیں دور تک جا کر صاف ستر پانی پی کر پڑتی اور پھلوں میں رنگ خوشبو اور ذائقہ بھرتی رہتی ہیں۔

میرا شمار سب سے پھلوں میں ہوتا ہے۔ گاؤں و دیہات میں تو میری خرید و بیع ہوتا ہے ہاں شہروں میں میں ہنگامہ بکاتا ہوں لیکن میرے فائدے میری قیمت سے زیادہ ہوتے ہیں۔ میری دقتیں سرد اور گرمیوں اور پانی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت پیچیدگی بھی ہوتی ہیں۔

مجھ میں کافی غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ مجھے پابندی سے کھائیے اس سے آپ دہلے اور کمزور ہوں تو وزن بھی بڑھے گا اور آپ خود کو تازہ دم بھی محسوس کریں گے۔

میں ہمارے سب سے بڑے چشماں زیادہ لانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے گرمیوں کے مہینوں کے لیے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ زیادہ چشماں لانے کی وجہ سے جسم سے خون کے خراب مادوں کے علاوہ میں گرمیوں اور شہرے سے پھری بھی نکال دیتا ہوں۔ میرے پھلوں سے لکڑی بھی حاصل کیا جاتا ہے جس کے کھانے سے طبی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ رنگ خور و ہوتا ہے۔

اسی طرح میرے پھلوں کو پانی یا عرق گلاب میں چھیں کر چہرے پر لپکھ کر سنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔

اکثر اوقات چشماں میں جلن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں خاص طور پر یہ تکلیف ہو تو میرے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔ میرے استعمال کا بہترین وقت سرد پیر کا ہوتا ہے۔

میرے باریک ٹکڑوں کے ساتھ برف کا چھڑا دودھ بالائی اور شکر ملا لینے سے بڑی عمدہ چٹنی ڈش تیار ہو جاتی ہے۔ میرے پھلوں کو خاص طور پر شہروں میں پھینک دیا جاتا ہے۔ یہ بیج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے بھی گرمیوں کے مہینوں میں صاف ہوتی ہیں۔ اسی طرح انھیں چھلکا کر پیس کر لپکھ کر سنے سے چہرے کی رنگت نکرتی ہے۔ انھیں کھانے سے لکڑی کی خشکی اور خارش بھی دور ہوتی ہے۔ معالجین بتاتے ہیں کہ میرے پھلوں کے مغز کے استعمال سے دماغ کو بھی طاقت ملتی ہے۔

مجھ میں پروٹین، نشاستہ، پختہ، علاوہ خواہنا تین لفٹ دیتا ہوں اور توانائی بھی ہوتی ہے۔





# اسپیشل عیند اسٹیکس

## چکن کباب

### آجندہ

مرقی کا مٹی کے بننے گوشت لسانی میں سنا  
ہوا 1"x3" ای 1 کپ  
ہر ادھیا باریک کٹا ہوا 2 کھانے کے کچے  
اورک بھی ہوئی: 2 کے کچے

### ترکیب

مرقی کے سینے کے گوشت سے لمبی لمبی اسٹریپس کاٹ کر پیلے میں  
ڈالیں۔ وہی میں تمام مصالحے ملا کر گوشت پر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر  
ڈھانپ کے 4 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو مصالحے سے نکال کر ہانس  
کی تیلیں پر ڈگ۔ زیگ (zigzag) کرتے ہوئے پرو دیں۔ (تیلیں کو  
پہلے گھونڈ بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں)۔ گرل پر ان کو پکائیں اگر گرل نہ ہو  
تو فرائی پین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے چاروں طرف سے گل لیں۔ سلاہ  
کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: تیلیں پر لگا کر فری بھی کر سکتے ہیں۔ ضرورت ہو تو نم نمیر بچر پر رکھ کر  
گرم کریں اور پھر گل لیں۔

## مایو چکن کٹلتس

### آجندہ

ایڈ: 1 عدد  
برینڈ کریمز: 1/2 کپ  
کارن کلور: 2 کچے  
کالی مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ

ایڈ: 1 کلو  
آلو: 1/2 کلو  
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی): 1 عدد  
شلہ مرچ (باریک کٹی ہوئی): 2 عدد  
مایو نیز: 1 کپ

### ترکیب

چکن اور آلو کو ٹیڑھ ٹیڑھ ڈال لیں۔ ابالی ہوئی چکن کو ریٹر کر لیں اور  
آلو کو پیمش کر لیں۔ آلو میں چکن، ہری مرچ، کالی مرچ پاؤڈر، شلہ  
مرچ بٹک اور کارن کلور ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اب تیار شدہ مکسر  
سے نکلیاں بنائیں۔ پھر ایک ٹکڑے پر مایو نیز کی تہ لگادیں اور اوپر سے دوسری  
ٹکڑے رکھ کر سینڈوچ کی شکل دے دیں۔ اب اس کو اٹھارے اور برینڈ کریمز میں  
ڈپ کر کے درمہائی آٹھ پر فرائی کر لیں۔ لیجے خوش ذائقہ کٹلتس تیار ہیں۔

## مینگو سو فلی

### اجزاء:

کھنڈ ٹک: ۶ ٹن  
آم کھاپ: ۱ کپ  
چینی: ۴ کمانے کے کچے  
جیلین پاؤڈر: ۱ کمانے کا کچا  
پانی: ۱/۲ کپ

پانی ایتلی جیلی: ۱ پکٹ  
آم کے ٹکڑے، چیری اور بادام  
آبیت (گارلش): حسب ضرورت

### ترکیب:

جیلین پاؤڈر کو چھاتی کپ پانی میں کس کر لیں۔ پانی ایتلی جیلی ایک کپ  
گرم پانی میں کس کر کے ایک طرف بھنے کے لئے رکھ دیں۔ سارے اجزاء  
پلینڈر میں اچھی طرح پلینڈر کر لیں۔ کچر پائل میں اٹھ لیں اور دو کھٹے  
کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے دوسرے پلینڈر میں نکالیں اور سارے  
ٹکڑوں، چیری اور بادام بہت کسماتھ ہاکے سرو کریں۔

(ارسل کردہ، خلاقانہ، پیچہ پاد)



## مایونیز اسپیشل سیلڈ

### اجزاء:

چکن: ۱ پاؤ  
بند کوکھی: ۱/۲ کپ  
اٹھ ساٹے ہوئے: ۱/۲ کپ  
سلاو کے پتے: ۸ سے ۱۰ عدد  
ٹمک اور کالی مرچ: ۱/۲ چائے کا کچا

سبز ۱/۲ کپ  
اٹھ ۱/۲ کپ  
گار: ۲ عدد

مایونیز اور فریج کریم: ۱/۲ کپ

### ترکیب:

مرچی، سلاو، آلو اور اٹھوں کو بال لیں۔ پھر مرچی کے دیئے پیش کر لیں۔ پھر  
گار، بند کوکھی اور آلو کو مختلف شکلوں میں کاٹ لیں اور مایونیز کو کریم کے  
ساتھ اچھی طرح کس کر لیں۔ پھر اس میں تمام کٹی ہوئی سبزیاں ڈال دیں  
اور ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح کس کر دیں اور سلاو کے پتوں اور  
اٹھوں کے ساتھ گارلش کر کے پیش کریں۔

(ارسل کردہ، موشن پیس جی)





# باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

## مشروم چکن بریانی



حصہ

بیس 1/2 کلو	مشروم: 100 گرام
43 عدد	لہسن، اورک: 1 کھانے کاجج
4.3 عدد	دہی: 1 کپ
1 کھانے کاجج	مرچ پاؤڈر: 1/2 کھانے کاجج
جیا، پورینہ حسب ضرورت	برقی مرچ: 6,7 عدد
پھن 856 عدد	مصالحہ (پٹا ہوا): 1 چائے کاجج
پٹا، رنگ چٹنی صحر	کیڑا: 1/2 چائے کاجج
تیل 1/2 کپ	چاول (ایک کئی اہل لیں): 1 کلو
نرم مصالحہ، تات: 1 کھانے کاجج	نمک: 1/2 کھانے کاجج

## دہی گوشت دھوئیں والا

آجنرا

گوشت 1/2 کلو  
دہی 3 کپ  
نمک 1 کپ  
اور: پیٹ 1 چائے کاجج  
لہسن پیٹ 1 چائے کاجج  
نمک: حسب ذائقہ  
تات سفید زیت: 1 چائے کاجج

تحرکت

سب سے پہلے دن کو اچھی طرح پیسٹ بنیے۔ پھر گوشت کی چھوٹی چھوٹی  
دھنیا، پٹا، رائیس دھوئیں۔ پھر اس کے بعد گوشت میں دہی ملا دیں۔  
سوف، لہسن، اورک، لال مرچ، نمک ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں اور  
اچھیں گوشت میں کس کر کے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک کڑھائی میں  
کوئلہ آئل گرم کر کے سفید، یہ ڈال دیں اور پھر اس میں گوشت شامل کر  
لیں اور انھیں ایک دو دفعہ چھپلا کر پھر ڈھک دیں اور پھر اچھی آگ پر رکھ  
دیں۔ جب دہی کاپانی خشک ہو جائے تو اسے اچھی طرح بھون لیں۔  
تقریباً 10 منٹ تک اچھی آگ میں بھون لیں لیکن ایک بات کا خیال رکھیں  
کہ گوشت کو دہی کے پانی میں گھٹانا چاہیے۔ کونے کے کھڑے کورس کر لیں  
اور پیاز کے کھڑے کو کڑا اسی کے تیل میں رکھ دیں۔ پھر جلتے ہوئے کونے کو  
پیاز کے اوپر رکھ دیں۔ اوپر سے آدھا چمچ کوئلہ آئل ڈال کر کڑھائی ڈھک  
دیں۔ جب کڑھائی میں اچھا خاصا دھواں بھر جائے تو دھکن کھول کر کوئلہ  
اور پیاز نکال دیں۔ اس طرح دہی گوشت دھوئیں والا تیار ہے۔

(اور سال کرنا، مریم رحمہ اللہ)

پانی کریں۔ نہ گوشت ہوئے پر نکال میں اب ہی تیل میں چھن  
دہی کریں۔ لہسن اورک ڈالیں، پھر نمک ڈالیں۔ دہی کے ساتھ پیاز کوئیں  
میں۔ نمک، مرچ، دہی، گرم مصالحہ اور چھوٹی الائچی ڈال کر بھونیں۔ جب  
پانی اچھی طرح خشک ہو جائے تو مشروم ڈالیں اور پھر سفید، پھلید اور ہری  
مرچ ڈالیں۔ سب چاروں کو نمک اور گرم مصالحہ ڈال کر پھل لیں۔ ایک چمچ  
میں ایک تہ چائے کی اور ایک مشروم چکن مصالحہ کی لگا لیں۔ آخر میں سفید  
چاول اوپر دیں۔ تھوڑے سے پانی میں رنگ ٹھونس اور کڑا اوپر سے  
پھر دیں۔ چاول کو دم دے دیں۔ مرید اور مشروم چکن بریانی تیار ہے۔  
(سہ روزہ سیر کے بعد)



# ہنا کی خوشبو مہک رہی ہے



مہندی جلد مکھنے کیلئے میجر ڈرائیو مشین کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

کون چلاتے وقت اپنے سانس پر کنٹرول ہونا چاہئے۔

مہندی کا رنگ پکارنے کیلئے سرسوں کا تیل استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ کون صاف ہونی چاہئے اور کسی حصے سے کئی پگھلی نہ ہو۔

☆ کون مہندی جب لگا چکیں تو چینی اور لیٹوں کا پانی استعمال کر سکتے ہیں جس سے رنگ گہرا ہوتا ہے۔

احتیاطی تدبیر

میشین ہنا کی مہندی استعمال کریں۔

مہندی لگانے سے پہلے کسی ایسے سے مہانے سے ہاتھ دھو کر اچھی طرح

صاف کریں۔

**Mehndi:**  
**KAKABAWANY**

مہندی کا تاریخ قدیم روایت بھی ہے اور ثقافت بھی۔ ایک زمانہ تھا جب مہندی صرف شادی پر، عید یا چھٹوہری کی تقریبات کے مقاصد پر ہی لگائی جاتی تھی مگر آج کل مہندی کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ اس نے ہر گھر کا ایک فن (آرٹ) اور رواج کی شکل اختیار کر لی ہے۔ پہلے زمانے میں خواتین مختلف انواع و اقسام کے پتوں کو سل پڑھیں کر مہندی لگاتی تھیں۔ اس سے ہاتھ میں سوکھی سوکھی خوشبو بھی آتی تھی اور ہاتھ جس رنگ جاتے تھے سوکھ جاتے اور میں جس طرح باقی چیزوں نے بے اختیار ترقی کر کے جدید طریقے اپنا کر خود کو رنگ و روپ میں ڈھال لیا ہے۔ کسی طرح سلا پر مہندی کے پتے ہیں کہ لگائی جانے والی کتاب "کون" اور نیوٹ میں دستیاب ہونے لگی ہے۔ بلکہ اب ہر طرح کے رنگوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ آپ جب چاہیں اپنے ہاتھوں اور پیروں کو حنائی رنگ سے سجا کر مہکا سکتی ہیں مگر مہندی عید پر مہندی لگانے کا اپنا ایک ایسا ہی حلقہ ہے بلکہ جی تو یہ ہے کہ عید کی تیاریاں اور خوشیاں اس وقت تک مکمل نہیں ہوتیں جب تک کہ ہتھیلیوں سے مہندی کی سوکھی اور چھٹی مہک نہ اٹھے۔ یہ سگھار کا ایک لازمی جزو بھی ہے اور ہماری روایت کا ایک خاص حصہ بھی تو آئیے اپنی عید کی تیاریوں میں مہندی لگانے کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنی خوشیاں بھر پور اور پرستار طریقے سے منا لیں۔

## مہندی لگانے کا طریقہ

اگر آپ ہاتھوں پر مہندی لگانا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے غسل سے کوئی بھی ڈیجیٹل مینس اور اس محل کو بار بار دھو لیں۔ اس سے آپ کو مہندی لگانے کے حوالے سے صفائی آئے گی اور آپ کو بروقت پتہ چل جائے گا کہ ڈیجیٹل مینس اور کیا بن رہا ہے۔ مہندی لگاتے وقت آپ کو لے کر اگر ڈیجیٹل مینس ہاتھ پر مہندی لگانا شروع کریں گی تو اس سے نہ صرف آپ کو مشکل پیش آئے گی بلکہ ڈیجیٹل مینس بھی خراب ہونے کا خدشہ ہے۔ لہذا کون کو آپ ہاتھ میں ایک قلم کی مانند پکڑیں جیسے لکھائی کرتے ہیں۔ اسی طرح کون کو چلائیں۔ کون کو چلاتے ہوئے اپنے ہاتھ کے انگوٹھے اور دو انگلیوں پر دباؤ رکھیں تاکہ مہندی نکلنے میں آسانی رہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو کون سے مہندی نہیں نکلے گی۔ اگر مہندی لگاتے وقت ہاتھ کا پیر ہوا ہو تو ہاتھ کی سب سے چھوٹی انگلی کا استعمال کریں اور سانس روک کر کام کریں۔



# عیدِ بنا سویاں آدھورتی ہے

## کھوئے والی رنگین سویاں

اجزاء:

سویاں (باریک والی): 3 کپ  
بڑا لہجی (کوٹ لیں) 2 عدد  
کیڑا: 2 چائے کے چمچ  
پانی: ½ کپ  
کھی 2 کھانے کے چمچ  
زرد رنگ: ¼ چائے کا چمچ  
چینی: 1 ½ کپ  
کشش 2 کھانے کے چمچ  
الاء پانی 3 کپ  
کھو: ½ کلو

ترکیب:

الچے ہوئے پانی میں سویاں ڈالیں اور 2 منٹ تک پکائیں۔ ایک الگ دہلی میں کھی کرکڑائیں اور اس میں چینی، زرد رنگ اور ½ کپ پانی شامل کریں۔ جب چینی تحلیل چائے تو ½ سویاں ڈالیں اور اس پر کھوئے اور کشش کی تہہ لگائیں۔ پھر بقیہ سویاں اس کیڑا چھڑک کر 2 منٹ کے لئے دم پر رکھیں۔ ۲ ½ سویاں تیار ہیں۔

## فروٹ سویاں

اجزاء:

سویاں: 250 گرام  
کسٹرڈ پاؤڈر: 2 کھانے کے چمچ  
دودھ: 1 لیٹر  
کیسے: 4 عدد  
سیب: 125 گرام  
بادام کی گریاں: 7 عدد  
چینی: 1 کپ  
کیڑا: چند قطرے  
پست: 10 عدد  
چاندی کا ورق، حسب ضرورت

ترکیب:

بادام اور پستے کی گریاں باریک کات کر رکھیں۔ سیب چھیل کر باریک اور چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کیلے بھی چھیل کر گول گول اور باریک قلوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ تھوڑے سے دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر خوب وچھی طرح مکس کر کے رکھ دیں۔ پھر ایک برتن میں سویاں توڑ کر ڈالیں اور چوبے پر رکھ کر بغیر کھی کے الٹی آٹھی پر بھونیں اور معمولی سا بھون کر چوبے سے نیچے اتار لیں۔ اس کے بعد دودھ والا برتن چوبے پر رکھیں۔ جب دودھ اُبلنے لگے تو اس میں کسٹرڈ پاؤڈر (دودھ میں حل شدہ) ملا کر مکس کریں۔ ساتھ ہی سویاں اور چینی ڈالیں۔ تھوڑی دیر کے بعد پستے اور بادام کی گریاں ڈالیں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کیڑا چھڑک کر آگ سے الگ کر لیں۔ اب ایک ڈش میں کیلے اور سیب کے ٹکڑے بچھا کر اوپر کچی ہوئی سویاں اتار کر ڈال دیں اور فرنیج میں رکھ کر ٹھنڈی کریں۔ اس کے بعد چاندی کے ورق لگائیں اور کھانے کے لئے پیش کریں۔ انتہائی مزیدار اور لذیذ ڈش تیار ہے۔



کے علاوہ ایک بات اور بھی یاد رکھیں۔ آپ جب بھی پار میں جائیں وہاں جاتے ہی بال ڈرائی کریں۔ پرم کرنے یا کنگل کرنے کی فرمائش نہ کیجیں۔ پیسے بال سیٹ کرائیں۔ اس سے آپ کو یہ اندازہ ہوگا کہ کاسٹ نہایت ہوتا ہے اس کے علاوہ آپ وقتاً فوقتاً وہاں جاتی رہیں۔ اس طرح بہرہ سماعت و آپ کے بالوں اور آپ کی شخصیت کا مکمل وراثہ ہو جائے گا۔ اس سے بعد جب آپ اپنے بال کوئیں تو زیادہ بہتر طریقے سے میں



# آپ پر کیسا ہیئر اسٹائل اچھا لگے گا

بعض خواتین کے چہرے وہ ہوتے ہیں جن میں بینی، منہ، اور بالوں کے رشتے کے پیمانے پر آپ مختلف سماعت کے چہروں کو ان خواتین سے ہیئر اسٹائل کے بارے میں بتاتے ہیں۔ مثلاً کے طور پر کہیں چہرے وہ خواتین ہوتی ہیں۔ وہ ہیر اسٹائل ہائیں جس میں ان کا چہرہ ٹوٹا نظر آئے۔ اس کے لئے انہیں چاہیے۔ اس پر بال چھوٹے چھوٹے رشتوں سے طو اور چہرے کے اطراف میں اس انداز میں ہائیں جس سے چہرے کی کوئی نظر نہ آئے۔ سب سے چہرے کی خواتین چہرے کی سہلی نہ کرنے سے بچنے پر پادوں کو پھیلانے اور چھوٹے اور اونچی اسٹائل نہ لگائیں۔ اس طرح ان کا چہرہ مناسب لگے گا۔ چہرہ کی مابین خواتین چہرے کی طرف میں ہاؤں اونچیاں میں تاکہ چہرے کی چوڑائی میں کی نظر نہ آئے۔ یہی بات کہانی چہرے پر ہر قسم کے بالوں اور ہیر اسٹائل آپ کی سکتا ہے۔ آپ میک اپ کر رہی ہوں یا نہیں اسٹائل بخاری اس ان کے لئے ضروری ہے۔ آپ پہلے چہرے کا جائزہ لیں اور یہیں کہ آپ کے لئے وہ ہر طریقہ کار مناسب رہے گا اس کے لئے آپ نیچے کے سامنے بیٹھ جائیں۔ اس کو پیچھے کی طرف کھینچ کر پانی کی ٹیل ہاندھ میں اور ایک چھوٹا شیشہ لے کر اپنے چہرے کو خور سے دیکھیں۔ نگلیں، ناک، گال، ہونٹ، اور تھمریج کا بخور جائزہ لیں پھر دیکھیں کہ ان میں سے کس کو خوب سے خوب تر بنانے کی ضرورت ہے۔ اب مختلف ہیئر اسٹائل بنانے کی بھی کوشش کیجئے اور دیکھئے کہ بیوٹی پارلر سے اگر آپ اس انداز سے ہاؤں سیٹ کرواتے ہیں تو آپ کی شکل و صورت پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔ جس تجربے کی خاطر مختلف بیوٹی پارلرز سے کسی ضرورت نہیں اور نہ ہی بار بار ہیئر ڈریس ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو کوئی بہتر ہیئر اسٹائل مل گیا ہے کہ وہی پر قیامت کریں اور اس کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے اپنی مرضی اور اس کے مشورے سے بال سیٹ کرایئے۔ اس



## عربی کوفتہ پیز

اجزاء:

چاول 1 کلو	ہری مرچیں حسب ضرورت
کچی 1 پاؤ	زیرہ 1 پاؤ کاچی
مک حسب ذیل	کان مرچ 1 پاؤ کاچی
گرم مصالحہ حسب ضرورت	ہی 1 پاؤ
پیاز 4 کلو	ادب (پینٹ) 1 کھانے کاچی
باریک قیر 1 کلو	الائی 4-5 کلو
نمک 2-3 کلو	مرچ مرچ حسب ضرورت
مس پیس 1 کلو کاچی	

تشریح:

پیزے میں نیم مصالحے اور دسے میں اس سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر کچی میں لگائیں۔ اس سے حدود چاروں کھانے ایک پاؤ یا دو کچی میں محدود رکھیں۔ جب پیاز پادائی رنگ میں ہو جائے تو اس میں پیاز گرم مصالحہ مکھ اور وہی ملا دیں۔ ساتھ ہی ذرا سا پانی میں ماریخ بھجھیں۔ بعد میں تیلے ہوئے کوفتے ڈال دیں۔ جب مصالحہ دھلتے ہوئے طرح بھجھ جائیں تو ایک لیٹر پانی ڈال دیں۔ جب پانی اُبلنے لگے تو چاول ڈال دیں۔ پکے پرائے گرم پر لگا دیں۔

## بوہری فرائیڈ کھجوریں

اجزاء:

کھجوریں (مٹھی کال لیں) 8 کلو
زیرہ (پینٹ میں) 1 کلو
تیل 3 کلو
پتہ (مک کاٹ لیں) 1 کھانے کاچی

تشریح:

ایک چین میں تیل گرم کریں، کھجوریں ڈال کر 20-10 منٹ تک پکائیں پھر ان کو آرام سے چھوٹے ٹکال کر ڈش میں رکھیں۔ کریم میں پتہ شامل کریں۔ اس کو سرد ٹکال میں ڈال کر کھجوروں کے ساتھ رو کریں۔

آج

نوٹ: 1 گلو (3 سیٹی میٹر کے مربع میں)  
 1/2 پ (بیسٹ میں)  
 سفید مریچ پاؤڈر 1 چمے کا چمچ  
 1/3 پ (چھوٹا ترسوا)  
 لیٹوں کا جوس 2 چمے کا چمچ  
 دق کباب 1 چمے کا چمچ  
 سرخ مچھلی 6 (ریپیل ہونی)

شک

نت کو صاف کر کے خشک اور ساڑھے سات کپ پانی کے ساتھ ڈال  
لیں۔ دی اور سفید مرچ الگ سے ایک طرف رکھیں۔ دوا اور زعفران  
پانی کے ساتھ پیئیں۔ تین تا چار پیسے بن جائے۔ ایک چم میں  
تیل گرم کریں۔ اس میں گوشت دھوی، اور انگوٹھ شامل کریں۔ چار  
کپ پانی، ان کا آدھا پکا لیں۔ اچھے تیل سے تیار پتی کر لیں۔ تا  
گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ اس میں بادام اور کوکٹ کا  
پیسہ شامل کر دیں اور تین منٹ تک پکا لیں۔ گھس میں لٹائی پاد  
چھڑک کر پکا لیں۔ کریم، لیون کا جوس اور عرق گلاب شامل کر دیں۔ ہری  
مرچیں چھڑک کر اسے سے تین کوئیل کر دیں اور پہلے سے گرم شدہ ادوی  
میں  $135^{\circ}\text{C}$  پر پندرہ منٹ تک بیک کر لیں۔ بیکنگ ٹریس کو ادوی سے  
نکال کر تیل کوئیل دیں اور ایک گہری مرومگ ڈش میں نکالیں۔ دوا و پیش  
کریں۔



خراسانی بریانی

...

نمبر 1	نمبر 1
پ 1	پ 1
نمبر 8-6	نمبر 8-6
نمبر 6	نمبر 6
پ 1	پ 1
نمبر 1	نمبر 1

کے

پہلے منظر - وہی اجال تھیں۔ جب گوشت پر نہیں۔ پروردہ ایک اور کتبہ لکھی  
اس جگہ سے تھوڑے دیں۔ ایک آدھن میں تھی شہر سے اس میں  
ہا اپنی وارثیت کاں مرقع ناکو میں ساتھ میں پیا شامل کر کے  
میں چرائیں میں میریٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر اوپر سے چادروں  
سناں کا ہیں۔ پ زعفران کو دودھ میں ملا کر ڈالیں اور دھکن لگا کر  
20 25 منٹ کے لئے تیز آگ پر پکائیں پھر دھنکی کو اٹھائے سے تل کر لیں  
میں آج پکایک گھنٹے کے لئے پکے دیں۔ جب آٹا اپنی جگہ چھوڑ دو تو  
سے نال برچیں نہ رہا۔



کئی حدی کے نیچے تک: میں اور بہن نالوں کی مدنی شہرہ و بال سے کاٹ کر  
تک پیش اون لگا لی اور اسے اوپر سے نیچے بھرا دیا۔ تاکہ سب حد  
آجیہ آگھوں کے پاس لٹش۔ دن۔ نہ لگا میں۔ گر پڑا اور پیش اون ہو  
تو فائدہ شین کے حد چہرے پر پڑا اور اگانے کے تھوڑی دیر بعد پیش اون  
لگا میں۔ گر کر پیش ہو تو غیبی حد سے لگا سمور میں۔

میک اپ سکارے کے بغیر اوجھرا لگتا ہے۔ کریم سکارا  
سکارے سے زیادہ چھا ہوتا ہے۔ دائرہ روف سکارا نہ استعمال کریں تو  
بجتر سے کیونکہ اس سکارے کو کانا بہت مشکل ہوتا ہے ورنہ جلن سے  
سے سکارا سمجھ کر نہنے کی وجہ سے چکوں کی برویکی جھجھج جاتی ہے۔  
سکارے کے لیے بہترین رنگ کا، ہے لیکن آپ کی رنگت صاف ہونا  
برائے سکارا بھی استعمال فرمیں۔ سکارا کے کاسٹاں طرے یہ  
کرزدی گئی تھیں ہر گھنٹہ کے بعد کریمیں اور سکارا چکوں کی جڑوں سے  
تک تھک جائیں۔ چکوں کا رخ اوپر کی طرف رکھیں۔ سکارا سوکھے دیں پھر  
دوسرے رنگ لگائیں۔ اسی طرح چلی چکوں پر بھی سکارے کے لگائیں  
لگائیں۔

”پہلی آنی روئے آپ کے آئی تھیں آپ کو زیادہ جانتی ہیں۔ سیر  
بہت بار کیب بالکل نہ بنائیں۔ صرف زائد بالوں ٹکڑوں میں تاہم سیر  
شہید جیسے ہو جائے۔“

یوں تو خواتین کو عام دلوں میں بھی میہ پ نہ نہ اورت محسوس ہوتی ہے  
یہ وہی وہی کی حالت ہے جو ریاضت و ریاضت سے پیدا ہوتی ہے  
تیسری عید محسوس ہوتی ہے اور پتہ سنو کہ کون ہوتا ہے۔ سب سے پہلے  
یا رکھتے۔ مجھے میہ پ کا انکھار ہمیشہ ریاضت سے پیدا ہوتا ہے  
نہت ریاضت و میہ پ اپنا نامت آسٹن ہوتا ہے لیکن وہ غیر فطری اور  
ظہور اور محسوس ہوتا ہے۔ میہ پ کا میہ پ محسوس ہے۔ پہلے  
گاہیں اور طبعی طور پر نہت کے میں آسٹن ہوتا ہے۔

انہوں نے کائنات کے خالق میں سب سے زیادہ عظمیٰ شرف  
میں۔ ہمیشہ بتاؤ کہ اللہ ہمیں سطوح پر کھڑا کر کے اور سواہر میں  
اللہ ہمیں سے زیادہ پیار رکھتا ہے۔ لہذا ہمیں گارنٹی ہمیشہ اپنی گردن کے  
رنگ سے ہم آہنگ رہنا ہے۔ یہ ہم کو تمہیں چاہیے کہ سب سے بہت  
یاد رکھنا ہے۔ چونکہ ان کے خیال میں اس صبر و شکیں صاف  
تعمیل ہے۔ یاد رکھنا ہے۔ اللہ ہمیں گارنٹی ہمیں صاف سے نہ  
ٹوٹا ہوا ہے۔ یہ سب کی طرف نظر کرتا ہے۔

میت پ سے قبل جلد و بھی طرف صاف کریں۔ اگر جلد خشک ہو تو  
 ہر روز کھانے کے بعد ایک چمچ جوئے سے جلد، جس کے کھمبے کی صورت  
 میں نمایاں ہوگا۔ اگرچہ یہ دوا چھپ ہو تو قیومہ فنان سے یہ دوا  
 نہیں تھیں جس پر لکھا ہے کہ دوا کی شکل گائی ہے۔

فائدہ بخش و مہوار لے گئے۔ ایک مہوار بخش میں۔ سے  
ٹھنڈ پانی میں ڈوبیں وہ بھی بڑھ جائے۔ تھوڑی سی بندش بخوبی  
میں میں و رشتہ سے اسے بھی ملے گا۔ چہ ہے اس پر  
کا۔ کیا رہیں۔ مگر ہر حال سے قیام پھر لے کے بچے  
فائدہ بخش کی پیدائش۔ میں جلد نہیں بخوبی و اس سے مہوار کریں  
چوں و رشتہ بخوبی فائدہ بخش کا۔

یادداشتیں - جدیدہ دانش اور کمال میں - اور نہ چیز - پر پیسہ بہت چلے  
آج کے کمالیہ بچے باپ اور بڑوں کی مدد سے پڑھتے ہیں اور بڑوں  
پر بھی طریقہ پڑھانے اور کمال میں اور بڑوں کی طرح بھیجتے ہیں -  
جو - بننا ہے -

میدان میں بنی ٹھکانوں اور بھونٹوں پر یاد دہانیاں رکھیں کیونکہ بیش  
 وفاقیش تجاری کے تحت موجود ہے لیکن اگر آپ اپنے گاہکوں میں  
 ہوں۔ ملاحظہ ہو تو ماکا بیش ان اکاؤنٹس۔ ممبر رکھوں گے بچے  
 ان کو کافی بل راؤن شید بیش دن کا بیش یہ رٹک بیش کے چرے  
 فدیہ درج بصورت محاسب ہوں گے۔ یہ جانے کے لیے بیش دن  
 بیش کا بیش باجہ ایک ہیکل میں اسے ٹھکانوں سیدھا گاہکوں

# عید لنچ

## قورمہ والی چکن بریانی

اجزاء:

مرغی (12 ہیر کدالیں)، 1 عدد (1 1/2 کلو)	کدو، برہو 1/2 چائے کاس
چاول باکشی (20 منٹ کے لیے بھوئیں)، 1 کلو	ثابت کالی مرچ، 6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ، 1 کھانے کاس	چھٹی الائچی، 8 عدد
پسا ہوا دھنیا، 2 کھانے کے کاس	نمک حسب ذائقہ
دھن: 1 پیالی	روڑا کارنگ (1/2 پیالہ بھی میں بھوئیں)
پیاز (1 پیالہ)، 1 پیالہ (2 عدد)	برہوئے کاس
اور سسٹن (پا ہوا)، 1 کھانے کاس	اندھ بھی بھیل 1/2 پیالہ

تشریف:

سب سے پہلے مرغی کو حباب دھن میں بھیلے پانی کے ساتھ دھو کر صفائی کر لیں۔ اس کے بعد اس میں آٹا چھانیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو دھنیا، پیاز اور سسٹن میں دو پیالی پانی ڈال کر دھو کر رکھیں۔ ایک سی ڈھنیا میں چائو کیا جاتا ہے۔ اس میں اس میں چار پیالی پودھینے سے پتے، جی مرچ، کالی مرچ، کدو، برہو، لال مرچ، نمک، پیاز، دھن، ایل چائو میں آٹا پانی چھان میں، چھ پیالہ پانی دھنیا میں پینے چاہیے۔ پانی تیار کر کے مرغی میں پھر چائو کی سب سے 1/2 روڑا کارنگ، ایک پیالہ کارنگ، اس کو برہو دھن۔ پہلے تو اس کے نیچے آٹا چھان بھی کر دیں۔ اسی سے راتے سے ساتھ کر دیں۔

## تلا ہوا مرغ

اجزاء:

مرغ مرچ کا سفوف: 3 گرام	چھوٹی الائچی کا سفوف: 3 گرام
ہلدی کا سفوف: 5 گرام	نمک دھن کا سفوف: 3 گرام
نمک حسب ذائقہ	لوگن کا سفوف: 3 گرام
اورنگ کا پیسٹ: 45 گرام	دارچینی کا سفوف: 3 گرام
سین کا پیسٹ: 30 گرام	کالی مرچ (کٹی ہوئی): 3 گرام
موٹا پھل کا تیل: 80 ملی لیٹر	لیوں کارنگ: 15 ملی لیٹر
اٹلی: 25 گرام	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): 20 گرام
بھیل کے پتے: 12 عدد	
پیاز (باریک کٹی ہوئی): 75 گرام	
ٹما: (باریک کٹے ہوئے): 120 گرام	

تشریف:

مرغ کو صاف کر کے ہڈیاں میچھو کر لیں اور چکوروں میں کات لیں۔ پھر مرغ مرچ، ہلدی، نمک اور اورنگ، سین کا پیسٹ کی آدھی مقدار کو کچھا کر لیں۔ اسے مرغ کے ٹکڑوں پر اچھی طرح لگا کر 30 منٹ کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔ کڑا ہونے میں تیل گرم کریں اور مرغ کو متدلل آٹا چھان کر پھل کر پکے بھورے رنگ کا کر لیں۔ تیل کو ٹھنڈا کر دیں۔ اٹلی کو 5 پائے کے کچھ پانی میں بھنکر 10 منٹ بعد پانی پیچھڑا دیں اور گودا میچھو کر دیں۔ تیل کو دوبارہ گرم کریں اور اس میں تازی پتے ڈال کر ہلا دیں۔ پھر اس میں پیاز اور مرغ مرچ، دھن، پھر اس میں باقی ماندہ دھن، سین کا پیسٹ اور ٹما ڈالیں۔ اچھی طرح پکالیں۔ اس میں الائچی، دھنیا، نمک، اور دارچینی کا سفوف بشمول اٹلی کا گودا اس میں شامل کر دیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔ پھر اس میں مرغ کے ٹکڑے اور ایک کپ پانی ڈال کر اتنا پکائیں کہ مرغ کے ٹکڑے صاف لے سکیں اچھی طرح صاف کریں۔ اس پر کالی مرچ اور لیوں کا دھن چھڑک دیں۔ دھن کے پتے چھڑک کر گرم کر پیش کریں۔



# وزن کم کرنے کیلئے کونسے پھل مفید ہیں؟

اپنے معمول کے کھانوں میں پھلوں کو مختلف طریقوں سے استعمال کریں۔ مثلاً آپ پیچڑوچ اور دیگر فاسٹ فوڈ کے شوقین ہیں تو ان کی جگہ مارچ اور لیمون وغیرہ کے بنے چمپ استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ ہیزوں اور پھلوں کی مقدار بڑھاتے رہیں اس سے آپ کی صحت میں مثبت تبدیلی پیدا ہوگی۔ میٹھی وشنکی جگہ کیلا اور پائین اپیل کو یک جان کر کے استعمال کریں یہ بھی وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کیو، آم، انگور اور ناشپاتی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق تمام یہ پھل جن میں ریشہ، راجڑا اور آٹا کی خصوصیات شامل ہوں۔ وہ وزن کم کرنے میں مثبت کردار ادا کرتے ہیں۔



## ☆ پیتا اور آڑو

پیتا اور آڑو بھی گرمیوں کے خوش ذائقہ پھل ہیں۔ ان میں وٹامن سی اور اے کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ جبکہ ریشہ دار پھل ہونے کی وجہ سے ان کا منقارہ کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ چکنائی بامیوں کے نظام کو بھی تازہ کرتے ہیں۔ جس سے موہ پے زیادہ وزن کے شکار افراد کو کافی حد تک وزن کم کر سکتے ہیں۔

پھلوں کے بکثرت استعمال سے آپ عمومی طور پر صحت مند ہونے کے ساتھ ساتھ کافی حد تک اپنا وزن بھی کم کر سکتے ہیں۔ کیونکہ پھلوں اور ہیزوں میں کیلوریز کم ہوتی ہیں۔ جبکہ وٹامنز اور دیگر غذائی اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ جن سے باقاعدہ استعمال سے جسم میں باقاعدہ نشہ دہا ہوتی ہے۔ طاقتور رہیں پھلوں میں چکنائی (Fat) بالکل نہیں ہوتی جس سے دس کے امراض پیدا ہونے کا خدشہ نہیں ہوتا۔ پھلوں میں فائبر کیلکریز بھی ہوتے ہیں جو ہڈی پر بڑھ کر گود سے زیادہ پڑھنے سے روکتے ہیں۔ کینسر، ہائی بلڈس اور موٹاپے سے نجات دیتے ہیں۔

۱۰۰ گرام پے ۱۰۰ کالریز کا وزن کا شمار اس میں کیا جاتا ہے کہ وہ اس کاٹ اور دبلا پنک نظر آئے۔ اس کے سبب ہزاروں افراد سلیمک سینڈ سے تکلیف دہ ورزشیں اور رویت استعمال کرتے ہیں۔ طاقتور رہیں کئی طرف سے دیگر حربے استعمال کرتے ہیں جن کے کوئی فائدہ نہیں پادہ ہوتا ہے۔ جبکہ پھلوں کے استعمال سے بہتر طور پر وزن کم یا جاسکتا ہے۔

پھلوں میں کیلوریز بہت کم ہوتی ہیں۔ اور ان سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ پھلوں میں ریشہ دار اجزاء ہوتے ہیں جو صحت پرست جسم کے لئے از حد ضروری ہوتے ہیں۔

## ☆ گرپ فروٹ

پھلوں میں سب سے زیادہ وزن کم کرنے کے لئے گرپ فروٹ استعمال ہوتا ہے۔ یہ موسم گرما کا بہترین پھل ہے۔ یہ ذائقہ میں ترش اور تھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کا جوس استعمال کیا جاتا ہے جس سے کافی حد تک وزن میں کمی ہو جاتی ہے۔

## ☆ تربوز

پانی سے بھر پور اور چکنائی کے بغیر خالص ذائقہ پھل ہے۔ پتھر یا سارا سال میر ہے۔ اس کے استعمال سے بہتر طور پر وزن میں کمی کی جاسکتی ہے۔ کیونکہ اس میں کیلوریز بہت کم ہوتی ہیں جبکہ پانی اور ریشہ دار (Fiber) اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔



## ☆ بیریز

بیریز میں سب سے زیادہ وٹامن سی اور بیٹا ہیری وزن کم کرنے میں اپنی مثال آپ ہیں ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیکن بہتر ہے کہ وزن کم کرنے کے لئے ہمارے ان کا جوس استعمال کیا جائے۔



# ہماری تہذیب

## ہماری تہذیب

جس دیکھتے ہیں تو یہ ہمارے موجودہ وسائل یا خستہ موٹی حالات نہیں بلکہ یہ ہماری تہذیب سے دو گردانی ہے۔ یہ معاشی مسائل و مشکلات، یہ ہمارا ادھورپن کہ ہم رہتے تو مشرق میں ہیں پر سوچے مغرب کا ہیں، مذہب اپنی مشرقی اقدار کو اچال رہے ہیں اور مذہبی ہمیں مغربی اقدار کو اپنا سکتے ہیں۔ ہم دراصل متناقض ہیں، جو کہ مغرب کو برا بھی کہتے ہیں اور مغربی اقدار کو اپنا ہمارے لیے باعث فخر سمجھتے ہیں، اور جو لوگ آج بھی اپنی تہذیب و روایات سے بخوبی واقف ہیں ہم انہیں جاہل گرد کرتے ہیں۔ ہم کیا ہیں ہم کیا کر رہے ہیں؟ کیا ہماری اپنی کوئی پہچان ہے؟ کیا ہم نے اپنے آپ کو اجداد کے اس خوبصورت خزانہ پر روایات کو اپنی آنے والی نسلوں کو منتقل کیا؟ بلکہ کیا ہم اس کی حفاظت بھی کر سکتے؟ آج اگر نو جوان نسل کو مغربی تہذیب کو پانے کا مرکب سمجھا جاتا ہے تو کیا ہم نے اپنی مشرقی تہذیب ان کو منتقل کی؟ کیا ہم نے وہ اقدار اور روایات کو زندہ رکھا جو ہمارے آباؤ اجداد کا افتخار تھے؟ ہم کیوں اپنی آئندہ نسل کو یہ خزانہ یعنی کومور و اخلاص فراہم نہیں کیا ہم نے اپنے بزرگوں کی تعلیمات پر عمل کیا، کیا ہم نے اپنی دین کے احکامات پر عمل کیا؟ نماز نہ صرف ہمارے دین کا ستون ہے بلکہ ایک مکمل مدرسہ معاشرت بھی ہے کیا ہم نے اسے قائم کیا؟ تو پھر ہم کسی کو کیوں الزام دیتے ہیں کہ جب ہم خود ہی اپنی قدریں ہلا دیتے ہیں، کیا ہم حق پر ہیں؟ کیا ہم اپنی مشرقی تہذیب کے علمبردار ہیں؟ ہر معاشرے میں نو جوان کو قابل قدر حصہ نصیب ہونا چاہیے۔ یہ وہ عہد ہے جو ملک و قوم کے حال و مستقبل کو سنہال رہا ہے۔ قوم کی نگاہیں ہمیشہ نو جوان پر مرکوز رہی ہیں۔ تاریخ گواہ ہے کہ چھ سو سال پہلے کے نو جوانوں نے اس ملک کو حاصل کرنے میں بڑی جدوجہد کی تھی۔ لیکن آئیں آج کی نسل بے راہ روی کی جانب نکل گئی ہے۔ ہماری نسل اپنی روایات، تاریخ و تہذیب و ثقافت سے بیکار نظر آتی ہے۔ ان کا لباس، ان کا ادھر چال و چال مغربی سانچے میں ڈھل گیا ہے۔ بھول شاعر کہ:

.....  
.....

آج ہم دیکھتے ہیں کہ نو جوانوں کی آنکھیں بے لگام ذہن میں گستاخ  
آوارہ اور سوچ بچکانہ ہوتی جا رہی ہے۔ ان میں دوسروں پر تنقید کا ذوق

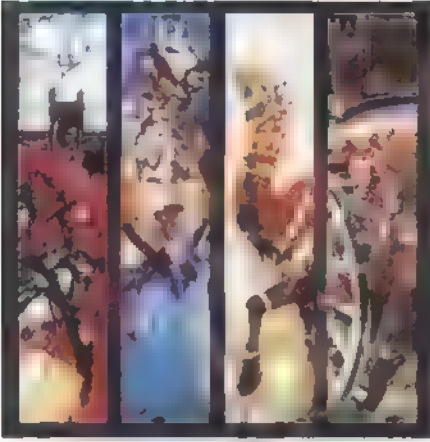
مکان اور اب میڈرمن کلیٹ، ڈیکس اپارٹمنٹ وغیرہ کی تعمیر رائج ہے۔ اب لوگ اگر کسی سے ملنے بھی ہیں تو صرف اپنے مقصد یا مطلب کے لیے، اپنے سے کم حیثیت کے رشتہ داروں سے ملنا اپنی توہین گردانتے ہیں اور اگر کہیں ملاقات ہو بھی جائے تو جلدی سے کنارہ اختیار کر لیتے ہیں کہ کچھ لمبے عرصے تک نہیں یہ ہم سے کوئی مدد مانگ نہیں۔ بزرگوں کا احترام صرف نام کو رہ گیا ہے، اولاد باپ کے سامنے یوں بحث کرتی ہے کہ مجھے وہی سب کچھ جانتے ہیں اور ان کے والدین نے تو ہماری عمر گناہں کافی کیں، اور اب جو اپنے والدین کا احترام نہ کر سکتے وہ ہملا آئندہ کا احترام کیا کریں گے، گزشتہ زمانے میں والد کے سامنے بے کشتی تو درکنار اگر خبر ہو جاتی کہ والد صاحب گھر میں داخل ہو چکے ہیں تو سب متحفظ ہو جاتے اور آوازیں دبی ہو جاتیں، والد سے محبت اپنی جگہ اور ان کا ادب احترام اپنی جگہ اور یہی



ادب احترام ہماری تہذیب کی شان تھی جواب دیکھتے کو بھی نہیں ملتی۔ ہم نے اپنے بزرگوں سے کچھ سیکھنے کی بجائے انہیں پرانی دیویدہ کتابوں کی طرح کروں کے حلیف میں مقید کر دیا ہے، بجائے اس کے کہ ہم ان حضرات کے حالات میں ان کی رضائی حاصل کریں ہم نے ان کو ہمہ گیر زندگی کسی خیال خام کی طرح صرف نظر کر دیا ہے۔ اب اگر ہم خود کو رضائی و مشکلات میں

تہذیب کسی بھی معاشرے کے رہن سہن ان کی زندگی گزارنے کے طریقے اور ان کی مروجہ روایات و اقدار کی آئینہ دار ہوتی ہیں، دنیا کے ہر خط میں لوگ اپنے جھکی نسلوں سے کچھ روایات لیکر اپنی آئندہ نسلوں کو منتقل کرتے ہیں اور اس عمل کے تسلسل کو تہذیب کہا جاتا ہے۔ جیسے کہ ہر خطے میں رہنے والے لوگوں کے وسائل، وہاں کی آب و ہوا، غذا و خال لباس و خوراک مختلف ہوتے ہیں ایسے ہی ان کے رہن سہن کا انداز بھی مختلف ہوتا ہے ان کی مذہبی اقدار اور معاشی قدریں بھی جدا ہوتی ہیں۔ ہم دنیا کے جس خطے میں رہتے ہیں وہ اپنے اقدار و روایات کی بنا پر سب سے الگ جانا چاہتا ہے، اس کی ایک خاص وجہ اور وہ یہ کہ ہمارا معاشرتی نظام ہمارے مذہبی اصولوں سے ہم آہنگ ہے، ہاں چونکہ ہر صفر پر مختلف اوقات میں مختلف خطوں سے تعلق رکھنے والے لوگ مہمان رہے ہیں اسی لیے ہمارے معاشرے میں بہت سی ملی خلی اقدار بھی پائی جاتی ہیں، لیکن اگرچہ ہمارے آریہ سے لیکر چتر گپت موریا اور سلطان محمود غزنوی سے لیکر بہادر شاہ ظفر اور پھر سلطنت برطانیہ کے حکمرانوں میں سے اکثریت مسلم حکمرانوں کی رہی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہماری تہذیب میں ہماری مذہبی اقدار کی جھلک زیادہ سے زیادہ دکھائی دیتی ہے۔ ہمارے مذہب کا بنیادی اصولی معاشرہ، ہاں اس اتفاق و یکاغت، بڑوں کا ادب چھوٹوں سے پیار و شفقت، ہر مذہب کا احترام اور ہر شخص کو برابری کا دھجہ دینا، یہ وہ بنیادی اصول ہیں جو شاید ہمیں اور دوسری تہذیبوں سے ممتاز کرتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں بزرگوں کا ادب و احترام صدیوں سے چلا آ رہا ہے اور قابل قدر سمجھا جاتا رہا ہے، پردہ نہ صرف خواتین کے لیے محدود ہے بلکہ اس کا احترام حضرات پر بھی لاکو ہوتا ہے، ایک دوسرے سے مل کر رہنا، ایک دوسرے کے دکھ درد میں شام ہونا، ہر خوشی و ہنسی میں ایک دوسرے کی خوشیوں میں شمولیت ایک لازمی نحو سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے معاشرے میں انفرادی زندگی کا تصور نہیں ہے، یہاں صدیوں سے جماعتی عملی مسلم رائج ہے جہاں کم از کم نسلوں اپنے تجربات و مشاہدات ایک دوسرے کو منتقل کرتی ہیں۔ ایک ہی گھر میں رہنا، ایک دوسرا خزانہ پر گمانا، ہمیں ایک دوسرے سے قریب رکھتا ہے اور ہمیں اپنی اقدار منتقل کرنے میں معاون ثابت ہوتا رہا ہے۔ لیکن کچھ عرصے سے دیکھا گیا ہے کہ لوگوں میں انفرادیت کا رجحان بڑھ گیا ہے، اپنی ذات کو اولیت رکھنا، اپنے مفادات کا احاطہ کرنا اور اپنی زندگی میں نہ کسی کو داخل کرنا اور نہ ہی کسی کے مفادات میں مداخلت کرنا۔ پہلے تیسرا بھی اجتماعی رہن سہن کو مد نظر رکھتے ہوئے کی جاتی تھی، بڑی بڑی حویلیاں بڑے بڑے کشادہ





کرنا ہوگا تاکہ مغربی تہذیب کی چکا چوند مائدہ چ جائے اور ہمارے دل وطن کی محبت سے سرشار رہیں اور ہم اپنے وطن کی اس ملی کوحقیت کی جگہوں سے چوتے رہیں۔ اس کی سلامتی میں ہماری سلامتی ہے۔

یہ جوں چاہیں۔ یہ بلغم جس جوں ہیں

یا باب کہ یہ صحت صحت میں۔

گزہم یہ سوچ لیں کہ مغربی تہذیب کے رنگوں کو نہیں مانکر تارے تو اس پر اپنی مشرقی تہذیب کے سونے کا رنگ چڑھاتا ہوگا کیونکہ دنیا میں ہم اپنی مشرقی تہذیب کے ساتھ ہی ایک اچھی قوم بن کر ابھر رہے ہیں۔ تہذیب کو اپنا کر۔ آج کی توجہ ان نسل ہی اس ملک کی روشن مستقبل کی ضمانت ہے، اسی کو اس ملک کی باگ دوڑ سنبھالنی ہے۔

گفتار اور چال و چل آہستہ آہستہ مغربی تہذیب میں ڈھل رہا ہے۔ انہیں اپنے آباؤ اجداد کی روایات پر کھینچنے کی ہیں جب ان کا گھر کا کوئی بزرگ ان کو مشرقی تہذیب کے بارے میں بتائیں تو ان کا دم کھٹکے لگتا ہے۔ اور وہ اپنے بڑوں کی نفوذ کو محاف کرنے کے لیے تیار نہیں ہوتے ہیں۔ ہمارا نوجوان طبقہ فکر و نظر کے اس تضاد کا شکار ہے جس کا تصور و ادراک ہے یوں معلوم ہوتا ہے کہ شیطان نے ان کے بد اعمال کو اس قدر خوشنما بنا کر ان کے روبرو رکھ دیا ہے کہ وہ کانٹوں کو پھول اور بھڑانے کو خوشی کا قرار دے رہے ہیں اور یہی خصوصیت زوال آبادہ اقوام و افراد کی ہوا کرتی ہے۔ ایک مدت سے مغربی تہذیب اپنے پورے لاد لنگر کے ساتھ ہماری مشرقی تہذیب پر حملہ آور ہے اور ہم انہوں کو اپنی مشرقی تہذیب کا دفاع کرنے میں کل طور پر ناکام رہے ہیں صرف اس لیے کہ اپنی مشرقی تہذیب کے بارے میں ہمارا یہ بہت خراب ہے۔ اس میں غرور و ناز کا کوئی سامی پہلو نہیں ہے، کیونکہ ہم جس پاکیزہ دین کے نام لیا ہیں۔ ہماری زندگی کا کوئی پہلو بھی اس نظر سے کے مطابق نہیں ہے۔ یہ اللہ کا کرم ہے کہ اس نے ہمیں اسلامی ماحول میں پیدا فرمایا۔ اس کے بعد لازم تھا کہ ہم شعوری اور عملی طور پر بھی اسلام کو قبول کرتے اور پھر اس کے پورے دین میں داخل ہو جاتے تو پھر مغربی تہذیب کے مقابلے میں ہمارا رویہ جارحانہ ہوتا اور مغربی تہذیب ہمارے مجاہدانہ اور قلندرانہ انداز فکر و عمل کا مقابلہ نہ کر سکتی کیونکہ وہ تو خود اساس اور بے بنیاد ہے، بلکہ شاخ پر بنا ہوا آشیانہ ہے۔ جس مقصد کے تحت یہ نیک حاصل کی گیا ہے ان کو مد نظر رکھ کر اس ملک میں اسلامی روایت، تہذیب و ثقافت کو فروغ دیا ہوگا۔ آپس میں اتحاد قائم کرنا ہوگا۔ ملک کی سالمیت کا خیال رکھنا ہوگا اس ملک سے محبت کرنا ہے اس کے دورہ دیوار کو اپنا گھنا ہے۔ اس نئی سے ہمارا تعلق قلمی ہے۔ اگر آج ہم آزادی کی سانس لے رہے ہیں تو صرف اور صرف اپنے آباؤ اجداد کی قربانیوں کی بدولت، نوجوانوں کو اپنے ملک کی زبان، تاریخ، تہذیب و روایات کو اُجاگر

ن نذر ہو گیا ہے کہ وہ خود کو عاقل اور دوسروں کو جاہل سمجھنے لگے ہیں۔ میں نے معاشرے سے شکایت راسی ہے کہ وہ ان کے حقوق کا احترام نہیں رہا ہے لیکن کئی ان لوگوں نے اپنے مفاد سے ہٹ کر اس معاشرے کی اصلاح کے بارے میں بھی سوچا ہے کبھی نہیں۔ ہم سب سے ذمہ داری نون کرنے کے لیے تیار ہی نہیں ہیں تو اصلاح کیسے کریں گے؟ ذمہ داری سے ذرا نتیجہ ہمارے سامنے ہے، زندگی زندگی نہیں رہی بلکہ ویرانہ بن گئی ہے جہاں بکواس کا راج ہے اور دہشت کی حکمرانی ہے۔ ملک میں امن و امان قائم نہیں رہا۔ دہشت گردوں نے ملک کو چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے۔ زندگی کا کوئی شعبہ لے لیجے وہاں بد نظمی اپنے کمال پر ہے۔ نوجوان نینم ص کرنے کے بعد جب بھی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تو بے روزگاری سے ملک تر غلامی کے طور پر پلٹے پھرتے لگ جاتے ہیں۔ اس ملک کے انہیں ان کو ہاتھوں ہاتھ لیتے ہیں اور انہیں اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ ملک ٹکڑے ہو گیا، اسکی موجودہ نفع آلودہ ہوتی جارہی ہے آخر ہم کس سمت نکل گئے ہیں۔ تاریخ پر اگر ہم نظر دوڑائیں تو ہمیں ظہری نہیں کہ ہمارے آباؤ اجداد نے ہماری تاریخ کی صداقت، شجاعت، مردانہ اخوت اور محنت کے بے مثال واقعات سے محفوظ کر رکھا ہے لیکن نئی نسل کو خبری نہیں کہ ہمارے آباؤ اجداد نے پاکستان کے لیے کیا چھوڑا۔ اس گھر کو بنانے کے لیے ہمارے بزرگوں نے اپنی جانوں کا نذرانہ دیا، گھر سے بے گھر ہوئے، عزیز تیں پامال ہوئیں۔ اس وطن کی بنیادوں میں ہمارے آباؤ اجداد کے لہو کی شرفی ہے، ہزاروں مصیبتوں کے تقدس کی تڑپ ہے اور آنسوؤں آہوں کی ایک دنیا آباد ہے۔ مگر انہوں نے ہمارے دل اپنی مشرقی تہذیب کے نور سے منور نہیں ہو سکے اور ہماری مشرقی تہذیب کے جھلن کرتے رنگ ماند پڑ گئے ہیں۔ شاید یہ ہی وجہ ہے کہ ملک گھست و فوٹ پھوٹ کی نذر ہو کر رہ گیا ہے۔ آج ہماری قوم بالخصوص نوجوان نسل اپنی مشرقی تہذیب سے ناظر آتی ہے۔ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کا لباس،

# اسپیشل عید ڈرنکس

## بنانا پڈنگ ملک شیک

اجزاء:

دو پیلاؤں آئس کریم 2 اسکوپ  
چینی 4 کمانے کے ٹکڑے  
پیشی ہوئی کریم: گارش کے لئے  
برف: 1 کپ

دودھ 2 لیٹر  
بنانا پڈنگ 1 کینٹ  
کریم 1 کپ  
دودھ 6 لیٹر

تذکیب

پینڈر میں دودھ، پڈنگ، کریم، دلیوز، ویلا آئس کریم، چینی اور برف کو اچھی طرح پیسٹ لیں۔ اب اسے پیشی ہوئی کریم سے گارش کر کے سرو کریں۔

## پینا کولا ڈا



اجزاء:

کیلا: چڑا کپ (چھل کر گوسے کاٹ لیں)  
انٹاس: چڑا کپ (چھلے گوسے کاٹ لیں)  
انٹاس کارس: 1 پیالہ  
اسٹرابیری آئس کریم 1 اسکوپ (بڑا)  
کوکٹ پاؤڈر: 1 سے 2 ٹی

تذکیب

پینڈر میں کیلا، انٹاس اور انٹاس کارس ڈال کر اچھی طرح پیسٹ کریں۔ جب کچھ گاڑھا ہو جائے تو اس میں اسٹرابیری آئس کریم، برف اور کوکٹ پاؤڈر ڈال کر مزید پیسٹ کریں، پھر ٹھنڈے کے خواہش سے گلاس میں ٹال کر پائین ایل کے سٹاکس سے سجا کر ٹھنڈا ٹھنڈا پینا کولا ڈا پیش کریں۔



# جلد کی تروتازگی کیلئے چند مفید ہدایات



نہا احتیاطیں

جلد کو ہر وقت صاف ستھرا رکھیں۔

جلد کو مناسب نمی فراہم کرنے کیلئے روزانہ کم سے کم آٹھ گلاس پانی ضرور پئیں۔

کبھی اپنے چہرے کی جلد کو مت لوجھیں اور جلد لے سے صاف کرتے وقت رگڑنے سے بھی پرہیز کریں۔ دھوپ، آئینم یا گرم پانی سے غسل کرنا بھی جلد کیلئے مضر ہے۔

نہانے کے بعد جلد خشک ہونے سے پہلے موچھراڑنگ لوشن ضرور استعمال کریں۔ دن کے وقت جلد کو کم موچھراڑنگ کریں جبکہ رات کو سوتے وقت زیادہ موچھراڑنگ کریم استعمال کریں۔

انکسر سائز کرنا بھی آپ کی جلد کی صحت کیلئے نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

کبھی بھی اپنے چہرے پر ہونے والے نکل ماسوں کو ناخن سے نہ لوجھیں۔

کم خوابی آپ کی جلد پر اثر انداز ہو سکتی ہے لہذا آپ ہمیشہ پوری نیند لیں۔

حساس جلد والی خواتین اینٹی بیکٹیریل سوپ استعمال کریں۔

یہ بات کسی سے ڈھکی چھپی نہیں ہے کہ دھوپ آپ کی جلد اور بالوں کی سخت دشمن ہے لہذا جہاں تک ممکن ہو دھوپ سے بچیں۔

چہرے کو دن میں دو بار صابن سے دھوئیں۔

ہمیشہ معیاری کلیئر استعمال کریں۔

Perfection

Perfection

FACIAL RANGE



# عید اسپیشل ڈائیٹک اور ڈائنٹ پلان

## چار رنگوں والی بیک بریانی

آجنڑ:

قیمہ: 1 کلو  
مال مرچ: 1 کلو  
زیرہ: 1 کلو  
لیبوں: 1 عدد  
چلی سوس: 2 پونے کلو  
لال رنگ: چٹنی بھر  
گاجر: 1 عدد  
مٹ: 1/2 پالی (اے بے ہوئے)  
زردے کارنگ: چٹنی بھر  
لٹاڑ: 3 عدد  
درک: 2 کلو (چھاپا ہوا)  
چاول (باسنی): 1 کلو  
سویا ساس: 1 پونے کلو  
لٹاڑ کچپ: 1 پونے کلو  
شملہ مرچ: 1 عدد  
بند کوکھی: 1/2 پالی  
ٹمک: حسب ذائقہ  
خمی کے لئے  
ہیرا دھنیا: 1/2 کلو  
ہیرا پودینا: 1/2 کلو  
مری مرچ: 5-6 عدد

نوٹ: ٹمک ڈال کر تھیں کو چیں لیں اور چٹنی بھر ہر رنگ ملا دیں۔

ترکیب:

پہلے کڑاھی میں تیل ڈال کر قہر ڈال دیں۔ جب پانی سوکھ جائے تو نمافہ لال مرچ، ادورک، لہسن، ٹمک اور زیرہ ڈال کر بھون لیں۔ جب قہر پک جائے تو چھ لے سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ اب چاولوں میں ٹمک اور لیبوں ڈال کر پھان کر لیں (تھوڑے سے کچے ہوں) چاولوں کو چار حصوں میں تقسیم کر لیں۔ چاولوں کے پہلے حصے میں بری چٹنی اور ہر رنگ ڈال کر مکس کر لیں۔ بند کوکھی، شملہ مرچ، گاجر، ٹمک اور کالی مرچ کچے تیل میں بھون کر چاول کے تیسرے حصے میں مکس کریں (مستعد ہوں گے) چاول کے چوتھے حصے میں بھنا ہوا قہر مکس کر کے دم دے کر چٹیں کریں۔

## کباب چکن کرے لے مکس

آجنڑ:

کرے لے: 1/2 کلو  
مرچ: 1 پونے کلو  
تیل: 2 پالی  
ڈبل روٹی: 2 سلاٹس (چورا کر لیں، پتھر میں)  
چکن بغیر ہڈی کا: 1/2 کلو قہر  
ٹمک: حسب ذائقہ  
اگر بے 2 عدد (چھینے ہوئے)

ترکیب:

پہلے کرے لے کو چھو کر ڈال دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو خضرا کر کے چیں لیں۔ گوشت علیحدہ دیکھی میں ابال لیں۔ جب گل جائے تو پانی خشک کر کے خضرا کر کے اے بھی چیں لیں۔ اب کرے لے کو چکن میں مکس کر لیں۔ اب برے کا چورا (کریمز) ٹمک مرچ کے ساتھ کرے لے اور گوشت میں ملا دیں۔ اٹھارے بھی گوشت اور کرے لے میں ملا دیں۔ اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس چکن کرے لے کے کباب بنا کر تیل میں فرائی کر لیں اور سرنگ پلیٹ میں سلاڈ کے ساتھ ٹوش فرمائیں۔

نوٹ: اگر چاہیں تو کرے لے پے ہوئے اور چکن قہر الگ ہی رہنے دیں۔ اور کباب کی ٹکیاں دلوں ملا کر بنائیں۔ اس طرح کرے لے چکن کباب ایک بار اور صرف چکن کباب آپ کی مرتبہ استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ڈش اپنی لذت کے ساتھ ساتھ شوگر کے لوگوں میں بے حد پسند کی جاتی ہے۔





کہانی "اردی" کی تاریخ بڑی طویل ہے۔ یہ کتاب "جدید ہند سے عبارت  
 ہے۔ ہندوستان کے مسلمانوں نے پاکستان کو قائم کرنے کے لئے بڑی شہید  
 اور قابل فداوشاہانہ قربانیاں دی ہیں۔ "اردی" حاصل کرنے کے لئے وہ بے ق  
 قربانی اور نیکار پیش کرتا ہے۔ کتاب کے مخصوص پاکستان کے مسلمانان ہند  
 نے جس قسم کی قربانیاں دی ہیں ان کی مثال تو مسلمانان دنیا میں بہت کم  
 ملتی ہیں۔ "اردی" کی ایک ایسا باب خون سے رنگین ہے۔ کیونکہ  
 "اردی" خون، لگتی ہے اور صبر و استقامت کی زندہ تصویر بنی۔ تمام مظالم و  
 بغاوتوں کو برا بھلا ہے۔ یہی کیفیت 14 اگست 1947ء کو دیکھنے میں آتی  
 تھی۔ نے اپنے قافلے، مہاجر خون میں لیت ہیں۔ نے اس کی عظمت  
 میں داخل ہوئے تھے۔ وہ ایک ایسے جذبے سے شرارت تھے جو سارے دعوں

اور غصہ کہ برداشت کرنے کی قوت پیدا کرنا تھا۔ ان میں بہادر اور سنی تھے جس کی وجہ سے اچھلکھلی، روحانی، مت سے نجات حاصل کر چکے تھے۔ ہمیں یہ رہائی نہ تھی کہ بڑے ہفت روزے میں سچا رشتے میں بی بی سے اور مذہبی حدود میں کسی ایسی غیر مسلمہ کو اس نے ہمیں بخشش کے طور پر عنایت کی تھی۔ یہ مسلمانوں کے مسلمانوں نے بنائی تھی۔ بڑی کاشی، بڑی بہت، بڑے حوصلے بڑے عزم و راجحی حدود بند کے حدود اصل کی ہے۔ ہمارے قاعدہ پر بڑی تکلیف دہ ہے۔ اور یہ وہی ہے کہ دیکھا کہ ہمارے مغزوں میں کچھ بچا تھا۔ قاعدہ پر تہمت، سفر، سناں جب بھی کر کے

جاتی ہے تو ہر حرف اور حصے سے نکل سکتا ہے۔ جنگ آزادی کی تاریخ میں ہزاروں شہید اہل وطنوں کی خوشنکاح داستان تحریر ہے۔ آزادی کی شمع پر ہاتھوں پر ہاتھوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا ہے، تب آزادی کی شعل مسلسل روشن رہی ہے اور اس کی روشنی سے آزادی کے قافلہ کو اپنا رخ ملتا ہے۔

آزادی کی قدر و قیمت وہی جانت سکتے ہیں جنہوں نے غلامی کے کھنکھاہٹ خیر سے جاتی کٹھنوں سے دیکھے ہوں، جنہوں نے ظلم و ستم کا پہرہ کاٹا ہو، جنہوں نے آزادی کی جستجو میں کھون کے مسدود ملبوسے



سماری، مابے۔ یہ ساری کے اس مہارک دن پر بحیثیت قوم اللہ تعالیٰ سے اپنی کوتاہیوں کی معافی کے طلب گار ہوں اور اس کو کہے گئے۔ تمہیں برا نہیں، تمہارا اور حق سے پرہیز کریں۔ ایک ملت کی حیثیت سے اللہ تعالیٰ کو معذرتی سے تھم کر پاکستان کی قیاد، حلاق سے بہتر حق معذرت ہو چکی۔ کی میں سماری اور ہمارے تہذیبوں کی بقا ہے۔ (میں)

ہمارے اکابرین اور ہماری قلمی قیادت نے جو خواب دیکھا تھا کہ پاکستان کو اسلام کا گہوارا بنائیں گے۔ ایک اللہ، ایک رسول اور ایک قرآن کے۔ یہ پاکستان کو اسلام کا مضبوط قلعہ بنائیں گے لیکن بد قسمتی سے قیام پاکستان کے چند سال بعد ہی یہاں فرقہ واریت کا رعبہ پھیلنے لگا، سیاسی جماعتوں کے درمیان تباہ کن عیسائی مظالم پھیلنے لگے۔ نامہ سامعین نے اسلام پھیلانے کے بجائے اسلام کو بطور تھپیڑ استعمال کیا۔ غریب نہیں کروا گیا ہے اور مہنگائی نے اس کی کڑکڑ دی ہے۔ امیر کا پاکستان اور ہے غریب کا پاکستان اور ہے، افسر کا پاکستان اور ہے کلرک کا پاکستان اور ہے۔ امیر کے بچوں کا نظام تعلیم اور ہے جبکہ غریب کے بچے کا نظام تعلیم اور ہے۔ غریب 50 سال محنت کے باوجود بھی اپنا مکان بنانے میں ناکام رہتا ہے جبکہ سرمایہ داروں کی ہر سو سے میں الگ الگ کھیتی ہے۔ غریب محنت کرتا ہے درختی محنت کا پھل سرمایہ دار کھا جاتا ہے۔ ہماری محفلوں میں آج بھی کئی مہر قائم اور میر جعفر موجود ہیں جو اپنے مفاد کی خاطر ملکی سلامتی وادارہ نگاہ دیتے ہیں۔ یہاں پہلا دے ہی پہلا دے ہیں، دھوا دے ہی دھوا دے ہیں، کشتی ملت بھنور میں ہے۔ ہر شخص اپنا ہی راگ الاپ رہا ہے ہم فرض کی دروغی اپنی جگہ میں سستی کر رہے ہیں۔



# عید ڈنر

## شاہی قورمہ

آجینڈہ

- بکرے کا گوشت: 1 کلو  
 رائے داؤد (دست ہوا)  
 دہی لال مرچ: 4 عدد  
 (پیر مرچ بڑے سائز کی ہوتی ہے ان کو باریک چینی میں)  
 ثابت دھنیا: 2 کھانے کے چمچ  
 (اس کو باریک چینی میں)  
 دہی: 1 پیالی  
 بادام: 8 عدد (چھینے ہوئے باریک کاٹ لیں)  
 اور بسن: 1/2 کھانے کا چمچ (پابو)
- پیاز: 1 عدد (بڑی ڈلی باریک کی ہوتی)  
 چھوٹی لہسن: 6 عدد  
 سیاہ زیرہ: 1/2 چائے کا چمچ  
 (دو سو چھ سو پانی کے ساتھ دیر تک تھیں)  
 عرق گلاب: 2 قطرے یا چمکی بھر عطران  
 نمک: حسب ذائقہ  
 گرم مصالحہ: 1 چائے کا چمچ (ملاحظہ)  
 کچی: 1/2 کھانے کے چمچ

تذکرہ

ایک دہی میں بھی ڈال کر پیاز براؤن کر لیں۔ براؤن کی ہوئی پیاز نکال کر  
 میں لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں گوشت کے ساتھ سارے مصالحے  
 اچھی طرح ملا دیں۔ دہی اور بسنی ہوئی پیاز بھی ملا دیں۔ پھر دہی میں ڈال  
 کر ہلکی آگ میں پختہ دیں۔ جب گوشت کا پانی سوکھ جائے اور گوشت گل  
 جائے تو بادام ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر لالہ چمکی اور سیاہ زیرہ میں عرق  
 گلاب یا عطران ملا کر ڈال دیں۔ پھر اسے دم پر رکھ دیں اس سالن کو چھٹی  
 دیر دم پر رکھیں گے تو زیادہ مزہ رہے گا۔

## چرغہ مصالحہ

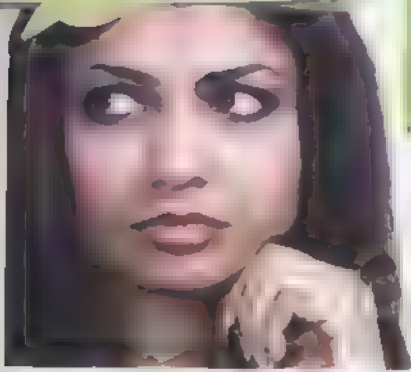
آجینڈہ

- ثابت مرغی: 1/2 کلو  
 لیوں: 1/2 پیالی  
 گھڑا اور تھیل مصالحہ: 1 کھانے کا چمچ  
 بنانا ہوا بسن: 1/2 چائے کا چمچ  
 چاٹ مصالحہ: 6 کھانے کے چمچ  
 بیوں: 3 عدد  
 سلاڈ کے پتے: 4 عدد  
 تیل: تلنے کے لئے

تذکرہ

ایک پیالے میں لیوں کا رس، مصالحہ اور بسن ملائیں اور مرغی پر لگا کر  
 پلاسٹک کی تھیلی پیٹ کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔  
 مرغی کو دبیر میں 30 منٹ کے لئے اسٹیم کر کے رکھ دیں۔ ایک کھلے منہ کی  
 دہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو سنہری رنگ آنے تک تھیں۔  
 مزید ارچہ مصالحہ چاٹ مصالحہ، سلاڈ کے پتے اور باریک کٹے ہوئے لیوں  
 سے آجا کر پیش کریں۔

مصالحہ بنانے کے لئے شمیری مرچ 125 گرام، لال مرچ راجستانی  
 125 گرام، ثابت سفید زیرہ 100 گرام، چوری ایک کھانے کا چمچ،  
 ثابت دھنیا 4 کھانے کے چمچ، کوئٹہ 6 عدد، چھوٹی الائچیاں 10 عدد، باد  
 یان کے 4 پھول اور جاوتری ایک چائے کا چمچ توڑے پر بھون کر لیں  
 لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



آج کل کی نوجوان نس جدید تھیں، کوئی پر اتار یا دھنسا کر نہ گئی ہے کہ بچوں کو چنی مٹائی کھانے والے والدین سے رنج و غصہ نہیں کرنا پڑتا۔ ان کے دور میں کمپیوٹر کے پاس ہر سب کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔ کمپیوٹر سے پہلے بچے اپنے مسائل کا حل دادا دادی یا ماں باپ سے پوچھ کر لاتے تھے لیکن آج کل کے بچے کمپیوٹر کے آگے آکر اپنے مسائل کا حل تلاش کرتے ہیں یہ بچے کمپیوٹر کے سگے خن چا کھتے تو میٹھتے ہیں لیکن ماں باپ سے دھڑکی بات کرنے کے لئے ان کے پاس وقت نہیں ہے۔ ماں باپ کو چاہئے کہ وہ بچوں کی سرگرمیوں سے واقف رہیں، بچوں کو کمپیوٹر کے آگے بیٹھا دیکھ کر مطمئن نہ ہو جائیں کیونکہ جس کمپیوٹر کے ذریعے ماں باپ میں وہاں نقصان بھی

جس والدین بچوں پر تیار رہیں وہ بد پرست نہیں ہوتے بلکہ ان کی فطری طور پر بچوں سے باپ سے دور ہو جاتے ہیں ایسے گھر میں والدین کا فیصلہ صرف آخر تصور بنا جاتا ہے والدین بدست ہوتے ہوئے بد چلیوں کو قبول ہی نہیں کرتے وہ اس تک ہی دور سے مداخلت جتے ہیں جس میں ان کا بچپن اور جوانی گزر رہا ہوتا ہے۔ ان کے دور میں خود دور میں بچے بچوں کے متعلق ویسے ہی فیصلہ کرتے ہیں جو کہ بچوں کے لئے ناقابل قبول ہوتا ہے بچے والدین سے باغی ہوتے ہیں۔ گتے میں جس کا نتیجہ یہ بنتا ہے کہ بچے والدین سے دور ہوتے گتے میں وہ کام کو والدین سے چھپ کر کرتے ہیں ان کے پاس ۱۰ ماں میں یہ بات چید چلی ہوتی ہے کہ اگر والدین سے کسی کام کرنے کی اجازت مانگیں گے تو وہ گھر میں بیٹھیں گے ایسے میں والدین انھیں صدمہ دے دیتے ہیں کہ بچوں سے دور نہ ماحول انھیں بچوں کو پیدا ہو جاتا ہے۔ والدین سے بات چیت لینے والے ان کے دل پر بات و شمار ہیں ان کی اچھی باتوں اور کاموں میں ان کی حوصلہ افزائی آتی ہے اس طرح بچوں کا عقلا، عقلی، عموماً، اردو اپنے دل کی بات سب سے پہلے والدین سے شیر کریں گے۔

کسی تو والدین نے پاس بچوں کے لئے وقت نہیں تو کبھی بچوں کے والدین نے سنے وقت نہیں۔ دولت کی ریش میں جی بچوں کو ماں باپ سے دور کرتے ہیں جیسے کسی چٹا کچھ بچوں سے کہتے ہوئے والدین پر ماں باپ حیران و پریشان ہیں۔ انہیں سمجھنے کی کوشش کی جائے تو ماں باپ کے خیالات، قیاسی نظریات ہیں انھیں وہ وقت یاد دیا جاتا ہے کہ جب ماں باپ، دونوں دولت کے لئے، جمن میں گھر پر بچوں کو پاس سے دور کر کے اس بات سے قطعی بے فکر ہو کر چلے جاتے تھے۔ ان کے پیچھے بچوں نے یا کھانا یا کپڑا یا ان کے ساتھ کیسا سلوک اور کھانا لیا۔

اب بچوں کا دور ہے، بہرہ گیری ہے کہ والدین بچوں کے ساتھ بیٹھ کر ان کے چھوٹے چھوٹے مسائل حل کریں ان کے لئے اپنی مصروفیت میں سے وقت نکالیں ان کی رائے کو محبت دیں اس سے بچوں میں اپنی موجودگی کا احساس اجاگر ہوگا اور ان کے دل میں ماں باپ کی قدر ہوگی۔



ہمارے معاشرے میں یہ بات مستحکم ماحول کی جارہی ہے کہ بچے اپنے والدین سے دور ہوتے جاتے ہیں۔ بچوں کے اندر سے والدین کا ادب و احترام یا ذرا خوف ختم ہوتا جا رہا ہے۔ والدین اس سے مار رہے ہیں کہ بچوں کی نظر میں ان کی کوئی حیرت نہیں۔ بچوں والدین یہ ہیں کہ سوچتے کہ ان کے ان سب باتوں کی بنا جو باتیں کہ جس کی وجہ سے بچوں اور ماں باپ سے دور کیا گیا ہو یا بچوں کی بڑھتی جارہی ہیں؟

والدین اپنی پریشانی کا ان کو بچوں سے سکھاتے ہیں مگر کیا بھی اسوں سے بچوں کی پریشانی کو سمجھا یا محبت کی؟ بچوں کی والدین سے دور ہونے کی وجوہات میں جو کہ سب کی مکمل فہم نہیں۔ بڑھتی ہوئی ماحول کی کمی، بچوں کو بڑھانے میں یہ انداز، روادار کرتی ہے۔ آمدنی، آمدنی، بات زیادہ دیر میں ماں باپ اپنے بچے کو انھیں سے ان کی تعلیم اور بہتر زندگی تمام شیاں مہیا کرنے کے لئے کوشاں رہتے ہیں ماں باپ وہاں محنت کر رہے ہیں بچوں کے اچھے مستقبل کے لئے لیکن یہ اتنی محنت کر رہے ہیں کہ بچوں کو چوری طرح توجہ دے پارہے ہیں؟ کیا وہ بچوں کی صحیح تربیت کر رہے ہیں؟ صرف انمول مچھ دینے سے ہمارے فرض پورا نہیں ہوتا ہے توجہ دینا ہے ان میں صحیح تہذیب نہیں جاتی بچوں کو بنیادی طور پر تہذیبی تربیت دینی ضرورت ہوتی ہے آپ کی محبت و توجہ دینا بچوں کے دل میں آپ کی محبت پیدا کرتی ہے اور ایک دور سے کے قریب آنے میں مدد دیتی ہے۔

بچوں اور والدین میں دوری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ چھوٹوں کو والدین نے ساتھ خدائات کا تار تار کرنے کی نہ عادت ہے اور نہ اجازت اپنے اسٹریس بات کی شکایات کرتے ہیں کہ والدین تو ہماری بات کو سنتے ہی نہیں ہیں۔ اور نہ ہی ماحول میں بولنے کی اجازت دیتے ہیں سوچ کی تہذیب بھی اس دوری کو بڑھانے میں ہم کردار ادا کرتی ہے۔ بے شک والدین کا تجربہ اور مشاہدہ بچوں سے رہا ہو سکتا ہے مگر سوچ اور زمانے کی تہذیبی رویاں پیدا کرتی ہیں والدین کو چاہئے کہ وہ اس بات کا تجربہ کریں کہ انھیں سے خود گزارا تھا اس میں اور آج کل کے دور میں زمین آسمان کا فرق ہے اس زمانے کے قاتلے کچھ اور ہیں اور ان کی قاضیوں سے تہذیبی ڈانڈا ہوتے ہوئے ہمارے بچے ترقی کی طرف مائل ہوں گے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم نہ صرف اپنے والدین کا احترام کریں بلکہ ان کے علم و تجربے سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ان کی باتوں کو محبت دیں کیونکہ ہمارے والدین سے بڑھ کر ہمارا کوئی خیر خواہ نہیں ہو سکتا اور والدین ہی بچوں کو زمانے میں سرور گھر سے بچاتے ہیں بے شک ہماری کوجوان نسل بے پناہ ملاحضوں کی مالک ہے اگر نیک نسل والدین کے علم کو اپنانے جس سے ہماری اعلیٰ اقدار وابستہ ہیں تو بہتر ہے۔ دوسری طرف والدین کی بھی ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کے لئے وقت نکالیں انھیں کیل و تفریح کا موقع فراہم کریں ان کے اچھے دوست بن جائیں کہ آپ سے اپنا ہر مسئلہ سکس کریں۔ ان پر اپنا فیصلہ ہر گز مسلط نہ کریں ان کے متعلق فیصلہ کرتے ہوئے ان کی رائے کو بھی مقدم جائیں اور ان کی سرگرمیوں سے بھی واقف رہیں یقیناً سب باتوں پر عمل کر کے بچوں اور والدین کے درمیان کی دوری نہ صرف ختم ہو جائے گی۔ بلکہ گھر پر بچوں اور والدین کی محبت کا شبنم سرور ہوگا۔



یہ مدد شہید مصلحتی نہیں، جس اور جس طرح ضرورت ہو، بذریعہ صلہ و  
حقانیت سے مدد ملے گی۔ اسے کافی ہے۔ اس سے بچنے کے  
لیے وہ اپنی حدودِ اعلیٰ سے نہیں اترے گا۔ آپ رت و ریشہ جاکر میں  
یہ کہیں گے کہ میں یہ آپ سے ہاتھ کی حد سے بھی بڑا  
انسان ہوں۔ اور شہیدوں کی اچھے اور عمدہ باتیں مانندہ ہوں،  
انہی باتوں سے یہ عرصہ اس آپ کو بچنے بچنے کی حدت و ممانعت  
میں نہ آئے۔ آپ کی مدد کے بچنے مفید ہیں۔

[illegible]

خواتین کے لئے مرنے والے بہت پریشانی کا باعث بنتے ہیں، لی کے  
 ڈرتے ہاؤں اور دیکھنے کے لئے طرح طرح کے جتن کرنے کے لئے تیار  
 ہو جاتی ہیں۔ اعلیٰ پڑھ لکھ والی بات کارکن اور مدعوین میں جیسے کچھ  
 عمومی سہاہ ہیں جو ہاؤں کو کامیاب ہیں۔ اعلیٰ پڑھ لکھ والی میں ہارمونز  
 یا ہندوؤں کی بے قاعدگی ہاؤں کے مسائل کا جڑ ہے۔ تھائی رائیڈ گھٹان کی غیر  
 معمولی کارکردگی بھی ہاؤں کے ٹرن میں اضافہ کر دیا اور کرتی ہے۔ خواتین  
 کی زندگی میں مختلف اور میں جب ہارمونز تبدیل ہوتی ہے تو اس حشر نے  
 لگتے ہیں اور ہاؤں کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ دیکھنے کے کچھ ماہ بعد خواتین  
 کے ہاؤں میں تبدیلیاں ہوتی ہیں اس کے ضروری ہے کہ ہاؤں کی  
 حفاظت وقت سے پہلے ہی لی جائے تاکہ ہاؤں کی خوبصورتی اور نگہداشت  
 برقرار رہے۔ خواتین کو چاہیے کہ وہ ہاؤں ضرورت سے زیادہ دیکھیں کہ نہ  
 نہ ہیں اور ہر وقت ہاؤں وغیرہ دیکھ بھی ہاؤں کے لئے نقصان دہ ہے۔

بہت زیادہ گرم ہاتھوں میں ہاتھ کو زیادہ دیر رکھنے سے بھی ہاتھوں کی  
نہیں ہوتی خراب ہوتی ہے۔ ہاتھوں میں ہیرا مار کا مسلسل استعمال بھی ہاتھوں  
کو نقصان کی طرف سے جاتا ہے۔ ہاتھوں سے ساتھ حرکت طرز کے مخصوص  
جب انہیں کھینچو اور پھینکو جاتا ہے۔ یہاں اپنی ایک ٹمر ہوتی ہے۔ جب  
اس کی رگوں ختم ہو جاتی ہے پھر وہ جاتا ہے پھر اس کی جلد اور ہال لے  
جاتا ہے۔ جب ٹمر کی منتہی رہنے یا اس کی منتہی رہے بڑھ جاتا ہے تو  
عوامی چھد رہتی ہیں سو جاتا ہے یہاں ٹمر کی صورت میں وضع طور پر  
محسوس ہونے لگتا ہے اس سے بڑھ رہی ہے کہ ہاتھوں کی صحت یہاں کی حالت  
تاکہ نئے ہال ٹمر کی شرم نہ ہو جائے نئے ہال ٹمر کی مکمل متاثر نہ ہو۔



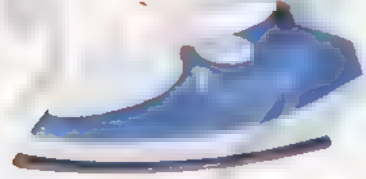
# باتیں کچھ کام کی

کپڑوں کی چمک محفوظ رکھنا



رنگدار کپڑوں کی چمک کو زیادہ دیر محفوظ رکھنے کے لئے کپڑے دھونے سے پہلے تیل پانی میں لیوں یا سرکہ ملائیں اور پھر اس تیلوں میں کپڑے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے کپڑوں کی چمک برقرار رہے گی اور کپڑے دھونے کے بعد بھی نئے نظر آئیں

استری کی حفاظت کا طریقہ



اگر آپ آٹے کر استری کی نیچے واں سطح کو صاف کریں تو وہ بالکل صاف ہو جاتی ہے اس کے علاوہ استری کو بہت زیادہ گرم کر کے کسی سوئی کپڑے پر بھیج دیا جائے تب بھی استری صاف ہو جاتی ہے استری کے نیچے والی سطح دھوئے سوئے سے دھونے سے بھی استری صاف ہو جاتی ہے۔

قالین سے شیشے کے گڑے چن



موٹا ہونی کپڑے کر ڈر اسامیلا کر کے کاچی کے ٹکڑے آسانی سے میچے جاسکتے ہیں۔

پلاسٹک کے دھبے



پلاسٹک کے دھبے کو لہسن سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ امونیا اور صابن کا کرکھ دیر رکھنے اور پھر گرم پانی سے دھونے سے بھی یہ داغ دور ہو جاتے ہیں۔

شیشے کے برتن چمکانا



دو گج سرکہ ایک برتن میں ایک چم پانی ملا کر دکھ لیں دم سے برتن دھونے کے بعد اچھی طرح کھال کر رکھنے سے شیشے کے برتنوں میں خوبصورتی اور چمک آ جاتی ہے۔

..... پتھر کی چیزوں سے داغ دور کرنے کا طریقہ



روٹی کو دو دوہ میں بھگو کر پتھر کی چیزوں پر لگانے سے اشیاء چمک دار اور نئی ہو جاتیں گی۔

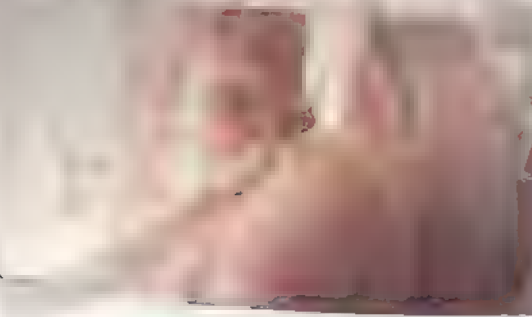


### کتھنھے صاف کرنے کا طریقہ



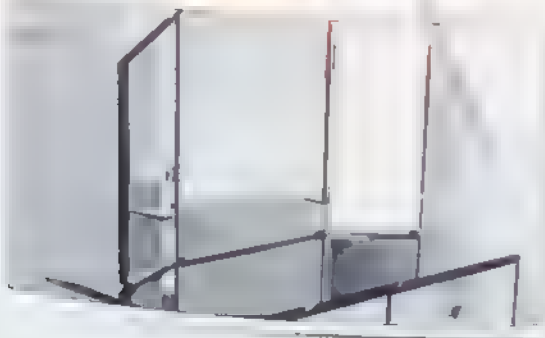
ہر چندہ میں روز کے بعد کتھنھے صاف کر لینے چاہئیں اس سے سر کی بیماریاں نہیں آئیں۔ ایک برتن میں پانی گرم کر کے کسی تسلی یا پٹی میں ڈال دیں اور اب کتھنوں پر صرف چھڑ کر کھولیں ہوا پانی کتھنھے پر ڈالیں۔ کسی برش کے ساتھ کتھنھا صاف کریں۔ حد میں صاف پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال کر اس سے کتھنھا صاف ہو جائیں گے۔

### نیا جوتے، نوٹے، لے ناؤں



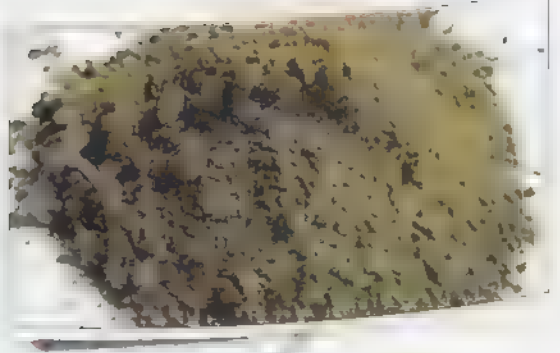
جوتے کے پے ہوئے پتے تھوڑے سے بکھن میں ملا کر رات کو ناخن پر لگانا ہی درست ہو جائیں گے۔ نوٹ بھوت ختم ہو جائے گی اور ہلک بھی آئے گی۔

### میلے آئینے صاف کرنا



میلے آئینے کو سپرٹ یا جیروں سے صاف کریں تو اس کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔

### ..... مہندی کا رنگ تیز کرنا



مہندی میں تیل کی معمولی مقدار ملائیں اور تین چار رنگ کو تیس کر ڈال دیں پھر پانی میں ایک دو گھنٹے رکھنے کے بعد لگائیں خوب رنگ چڑھے گا۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ مہندی میں تھوڑا سا لیون کا رس شامل کر دیں پھر لگائیں مہندی میں تار کے کٹے پھلے میں کر ڈالنے سے بھی مہندی کا رنگ تیز ہو جاتا ہے۔

### ..... ہلدی کے داغ دور کرنا



پانی میں لیون کا رس ملا کر اس میں کچھ دیر کے لئے کپڑے بھگو دیں اس کے بعد صابن لگا کر صاف پانی سے کپڑوں کو دھو دیں ہلدی کے داغ ختم ہو جائیں گے اور کپڑے چمکدار نظر آئیں گے۔

### نرم پھل



اگر ٹماٹر پڑے پڑے نرم یا پلے ہو جائیں تو ٹھک لئے پانی میں ایک گھنٹہ رکھنے سے درست ہو سکتے ہیں۔

# اسپیشل عید کیک

## مینگو کریم کیک

### اجزاء:

مینی ہوئی کریم 12 اونس

تین جینی 3 اونس

آم کاجو: 2 سے 3 کھانے کے کچے

یادام 1/2 کپ

سٹچ پیسٹ 1 کپ

2 کپ (نیو بیٹن گل میں)

### ترکیب

پیسٹ اور نیو بیٹن گل کو مزاجی طرح پیسٹ میں داب کر کے پکڑ لیا جائے گا  
تو اس ڈالیں۔ پھر اس کو تھوڑی سی گرمی اور آم ڈالیں۔ اس کے بعد کریم  
اور اس کے ساتھ آم اور پھل ڈالیں۔ آخر میں اس پر کریم، آم اور پھل  
کا رش کر کے رکھ دیں۔

## مانیکرو دیوالا چاکلیٹ کیک

### اجزاء:

میدہ 1 کپ

کھن 100 گرام

بیکنگ پاؤڈر 1 چمکے کا کچھ

یو پی پاؤڈر 2 کھانے کے کچھ

انڈیا 3

پیرا پلسٹ 1/2 کپ کا کچھ

دودھ حسب ضرورت

چھٹی سی ڈون 1 کپ

### ترکیب

میدہ بیکنگ پاؤڈر اور یو پی پاؤڈر ساتھ ساتھ چھٹی سی ڈون میں ملا کر یکساں  
میں ڈال کر دھن بھنی اور دیر سے اس میں چھٹی سی ڈون میں ملا کر  
اگر ضرورت سمجھیں تو 100 ڈال لیں۔ اب مانیکرو دیوالا میں ڈال کر  
مانیکرو دیوالا میں سیلڈ پر رکھ کر 5 منٹ پیسٹ پکڑ لیں۔ جب آپ دیکھیں کہ  
کیک چھٹی سی ڈون سے تھوڑا سا تھک گیا ہے تو کھانے میں اور پیسٹ میں اس کو اس طرح  
چھٹی سی ڈون سے پیسٹ کر لیں۔

# رنگوں کا حسین امتزاج



اور چمکدار بناوے کی۔ بہت زیادہ اور تیز رنگ ذہن پر مبنی اثر ڈالیں گے۔ رنگوں کا غیر معمولی امتزاج جیسے فیروزہ، سبز یا نارنجی اور تانبہ، مکمل ذہن کی عکاسی کرتے ہیں۔ غیر روایتی رنگ استعمال کرنے والے خطرات مول لینا پسند کرتے ہیں۔ وہ دوسروں سے مختلف بن جانے کی پروا نہیں کرتے کیونکہ انہیں مانجے اوپر اصرار ہوتا ہے۔ آپ نے ہولوں، ہسپتالوں اور دفاتر میں ہز رنگ کی کڑکیاں ضرور دیکھی ہوں گی۔ ہز رنگ قدرت کا رنگ ہے اور مناسب طریقے سے استعمال کرنے پر یہ آپ کے ذہن کو خشک اور سکون دیتا ہے۔ ایسی کڑکیاں جو پھولوں سے بھری کیا یوں کی طرف مائل ہیں وہ تسکین دہنی انگوں کو سب سے زیادہ خشک پہنچاتی ہیں۔ اونچی عمارتوں میں رہنے والے معنوی طور پر ہزے کا بندوبست کر سکتے ہیں۔ کڑکی کی پٹی پر پودے لگا سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ بہت زیادہ ہز رنگ دماغ کو پرانندہ کرتا ہے۔ سفید بھی ایر رنگ ہے جو صحت مند کرتا ہے۔ یہ روشن اور چمکدار رنگ ہے لیکن سفید رنگ جلد میلانا ہو جانے کے باعث زیادہ استعمال نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ جاڑوں کے سرد موسم میں سفید رنگ نظروں کو نہیں بھاتا۔ گوکہ حقیقی ملا جلتوں کو اچا کر کرتا ہے لیکن اس کی بھی زیادتی بھی نہیں لگتی۔ رنگوں کی دنیا میں کوئی بات حتمی نہیں ہے۔ آپ اپنی پسند اور ذوق کے مطابق ان میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔ پر ضرور غور کیجئے کہ رنگوں کی مدد سے گھر کی عمارت کے بعد کیا وہ آپ کی شخصیت میں کسی اضافہ کا سبب بنتے ہیں یا اس میں کمی کر دیتے ہیں۔

گھر کے دو حصے جہاں سب سے زیادہ وقت گزارا جاتا ہے مثلاً لابی، ٹی وی کا کمرہ یا ڈرائنگ روم، وہاں رنگ سب سے زیادہ رنگ برنگے اور زندگی سے بھرپور ہونے چاہئیں۔ جہاں آپ غیر روایتی رنگوں یعنی فیروزہ اور سبز، سیاہ، نیلا اور سرخ زرد رنگوں کا امتزاج بھلا مطہم ہوگا۔ خواب گاہ میں ذہن کو سکون بخشنے والے ہلکے رنگوں کا استعمال کریں جیسے کریم، گلابی، لیمن، خاکستری اور سفید سور کوئلہ اور تانبہ کی ہلکی سی تھلک آپ کے کمرے کو روشن

گھر کی دیگر باتیں کرتے وقت رنگوں کو بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ رنگوں کا انتخاب بھی سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے کیونکہ کچھ رنگ طبیعت کو سکون فراہم کرتے ہیں اور کچھ رنگ طبیعت میں تناؤ پیدا کر دیتے ہیں۔ خواتین رنگوں کے انتخاب کے اعتبار سے مردوں پر سبقت لے جاتی ہیں کیونکہ ان میں جمالیاتی ذوق زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لئے وہ نہ صرف رنگوں کا انتخاب بلکہ امتزاج بھی بہت دلکش انداز میں کرتی ہیں۔

رنگوں کے انتخاب کی منصوبہ بندی کرتے وقت ہم اپنے آرام، سہولت اور جمالیاتی ذوق کو مد نظر رکھتے ہیں۔ گھر میں چھوٹے بچے ہوں تو کریم اور سفید رنگ استعمال کرنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا بلکہ قدرے گہرے رنگ منتخب کرتے ہیں تاکہ بچے انہیں زیادہ خوب نہ کر سکیں یا پھر اعلیٰ معیار کے لئے رنگ استعمال کئے جاتے ہیں جو دھوئے جانے پر دوبار صاف ستھرے اور داغ دھبوں سے پاک ہو جاتے ہیں۔ نوجوان مختلف رنگوں کے امتزاج کو پسند کرتے ہیں جیسے ڈرائنگ روم میں ہز نارنجی رنگ بھی استعمال کر سکتے ہیں لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ چونکہ انسان میں مردانہ آجائی ہے اس لئے شوخ کی بجائے ہلکے رنگ پسند کرنے لگتے ہیں۔

خاک، کریم، آف وائٹ، گلابی، لیمن، قرمزی، ہلکا بادامی رنگ، پرسکون، پرامن اور فرحت بخش ماحول پیدا کرتے ہیں جس میں اہل خانہ اور دوست احباب بیٹھ کر گفتگو کر سکتے ہیں۔ ان رنگوں میں یہ تاثیر ہوتی ہے کہ وہ فساد یا جارحیت کے جذبات پر غالب آجاتے ہیں۔ یہ غیر جانبدار اور سچ پسند رنگ ہیں اور اپنے آپ میں پوری طرح مکمل ہوتے ہیں اس لئے وہ جس شے میں استعمال ہوتے ہیں اسے ادا کار بنا دیتے ہیں۔ آپ میں زیادہ گر بخشی اور تحریک پیدا کرتے ہیں۔ یہ رنگ قدرت اور مٹی کے قریب تر ہوتے ہیں۔ سمندر کے تعلق رکھنے والے رنگ جیسے پکی، جرجان، موتی، سمندری گھاس بہت عمدہ ہیں مگر خوش کرتے ہیں۔ یہ رنگ، یاد و محبت اور حوصلہ افزائی گھر کے مکینوں اور مہمانوں کو مہیا کرتے ہیں۔



# آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج



## ..... بچے سوئے میں روئے تو.....

اے شہد چٹایا جائے کیونکہ ایسا عموماً ہیپٹ کی خرابی یا بڑی بھڑکی کی وجہ سے ہوتا ہے۔

☆☆☆

## ..... بھوک زیادہ لگے.....

اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہے تو سبب کی روٹی کھا لیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ سبب خرید لیں اور ان کا دس کال کراس میں ایک روٹی کا گوندھ لیں سات دن تک یہ روٹی کھائیں روزانہ تازہ دس لٹل کر یہ روٹی کھائی جائے اس سے آپ کے معدہ کو طاقت ملے گی اور بھوک بھی زیادہ لگے گی۔ اس کام کے لئے کئے سبب بھی خریدے جاسکتے ہیں جو کم قیمت پر مل جاتے ہیں۔

☆☆☆

## ..... آواز سریلی اور صاف کرنا.....

بھاری اور کھردری آواز کا ٹون کو بری محسوس ہوتی ہے اگر آپ اپنی آواز کو صاف اور سریلی بنانا چاہتے ہیں تو اس نسخہ پر عمل کریں دو پیمنا تک پانی میں 9 ماشہ کھاب چینی ڈال کر آگ پر جوش دیں پھر اسے چھان لیں اور اس میں گلابی کی مناسب مقدار ملا کر بیکس آپ کی ٹیٹی ہوئی آواز بہتر اور صاف ہو جائے گی اور غلظت کا خاتمہ بھی ہو جائے گا۔

☆☆☆

## ..... بلی کا لئے تو.....

فلنگ پودے کو تازہ پودے میں جیس کر لپ یا کر کافی ہوئی جگہ پر مل دیں آرام آ جائے گا۔

☆☆☆

## دماغی کام کرنے والوں کی غذا

دماغی کام کرنے والے گوشت ترک کر کے اگر صرف پھل اور ہنریاں زیادہ استعمال کریں تو ان کو کافی صحت محسوس نہیں ہوگی۔

☆☆☆



## ..... بھڑکا زہر دور کرنا.....

اگر بھڑکات لے تو دھم پر کاغذ کا ٹیل مل دیا جائے تو بھڑکانے کی وجہ سے جوہل یا کھلی ہوتی ہے ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆



# محفلِ دھنک رنگوں کی

پہچان

انسان کی پہچان اچھا لباس نہیں  
بلکہ اچھا اخلاق اور اس کا ایمان ہے  
(امسال کردہ: شفیق عثمان مراد پٹنڈی)

☆☆☆

14 اگست

کہاں ٹوٹی ہیں زنجیریں ہماری  
مٹی ہے کب غلامی سے رہائی  
وطن آدھا دوسرے کھا گئے ہیں  
وطن تھا ذہن میں زنداں نہیں تھا  
بہاروں نے دیے وہ داغ ہم کو  
گہروں کو چھوڑ کر جب ہم چلے تھے  
یہ سوچا تھا ہمارا راج ہوگا  
نہ لوٹنے کا کوئی محنت کسی کی  
لٹی ہر کام پر امید اپنی  
وہی ظالم کھرانے کھراں ہیں  
خوشی ہے چند لوگوں کی درگت  
ہوئے ہیں مجھو پڑے ہی نذر ملوثان  
خدا یا کوئی آندھی اس طرف بھی  
زمانے کو جلال اپنا دکھا دے  
یہ دولت کی ہوتی چاکیر داری  
یہ دونوں لہجے جب تک رہیں گی  
اٹھو دیت نام سے تابندگی  
نگاہ اونچی حد سے زندگی لو

(منتخب کردہ: اقبال، کراچی)

☆☆☆

فصد کیا کرتا ہے

فصد پیشہ تھا آتا ہے لیکن جاتے ہوئے  
اپنے ساتھ ساتھ عقل، اخلاق اور شخصیت کی  
خوبصورتی کو لے جاتا ہے۔

(امسال کردہ: سوزا پراہ، کراچی)

☆☆☆

میرے وطن کے اداس لوگو!

میرے وطن کے اداس لوگو!  
نہ خود کو اتنا حقیر سمجھو کہ کوئی تم سے حساب مانگے  
نہ خود کو ناقابلِ سمجھو کہ کوئی اٹھ کر کہے یہ تم سے  
وفا کی اپنی ہمیں لوٹا دو وطن یہ اپنا ہمیں تمہارا  
انہو راٹھ کر بتا دو ان کو کہ ہم ہیں اہل ایمان سارے  
ذہم میں کوئی غم نہ کدہ ہے ہمارے دل میں بس اک خدا ہے  
جنگلے سروں کو اٹھا کر دیکھو قدم کوا گے بڑھا کر دیکھو  
ہے ایک طاقت تمہارے سر پر  
قدم قدم پر جو ساتھ دے گی، اگر کرے تو سنبھال لے گی  
میرے وطن کے اداس لوگو  
اٹھو چلو اور وطن سنبھالو!!!  
(انتخاب کردہ: گلزار، نیشنل آباد)

شیطان کا راز

کسی بزرگ نے شیطان سے کہا:  
مجھے وہ کام بتاؤ جس کے کرنے سے میں بھی تمہارے جیسا ہو جاؤں۔  
شیطان نے کہا:  
نماز پڑھنے میں سستی کرو اور ہر بات میں قسم کھاؤ  
بزرگ نے کہا: کہ آج کے بعد میں یہ دونوں کام نہیں کروں گا  
شیطان بولا: آج کے بعد میں بھی کسی کو یہ راز نہیں دوں گا

(امسال کردہ: رحمت، کینسلر)

☆☆☆

نماز

جراہم ان جہیں مگر سے مہرنگ نہیں لے جا سکتا  
وہ قبر سے جنت تک کیسے لے جائے گا

(امسال کردہ: عرفان، اسلام آباد)

☆☆☆



# سندیسے آپ کے

☆ میں نے کچلی بار بھی آپ کو کچھ تراکیب اور تحریریں ارسال کی تھیں۔ آپ نے شائع نہیں کیں۔ (راہبہ افضل، گجراتوالہ)

آپ کی بھیجی ہوئی تراکیب اور تحریریں ہمیں دور سے ملیں۔ تراکیب اگلے ماہ شائع ہو جائیں گی۔ تحریریں بھی جلد شائع کرنے کی کوشش کریں گے۔ بس آپ اسی طرح اپنا پیار اور ماحول بنائے رکھیں۔

☆ جس طرح ہر جگہ رمضان کی رونقیں نظر آئیں اسی طرح باور بھی خانہ بھی رمضان کی رونقوں سے بھر پور نظر آیا۔ ماہ رمضان سے متعلق مضامین اور ویڈیوز بہت پسند آئیں (کنول ہابر، حیدرآباد)

پسندیدگی کا یہ حد شکر یہاں ہمیشہ مسلمان ہمیں رونقیں ہمارا خاصہ ہیں۔

☆ گھر ہماری روایت بھی ہے اور عقافت بھی اور سب سے بڑھ کر اس کو جو مذہبی امتیاز حاصل ہے اس کے کیا کہنے۔ ہم یہ سنت ہمیشہ پوری کرتے ہیں۔ مگر آپ کی بدولت جو خصوصیت ہمیں غذائی اعتبار سے اس کے بارے میں معلوم ہوئی اس کے لیے شکر ہے۔ (سرین خان، اسلام آباد)

آپ کا کہنا بالکل سچ ہے۔ گھر ہماری مذہبی روایت و عقافت ہے۔ اللہ پاک نے ہر چیز میں کوئی نہ کوئی خصوصیت رکھی ہے تو گھر جیسی چیز جسے سنت ہونے کا شرف حاصل ہو کیسے غذائی اعتبار سے پیچھے ہو سکتی ہے۔

☆ "رمضان اکٹھل" رمضان کی سوغاتوں سے بھر پور تھا۔ تمام تراکیب بہت مزیدار تھیں۔ آپ کا اظہارِ مینور ہم نے پورا شائق کیا اور ادھی وصول کی۔ (علاقہ، ملتان)

آپ خوش ہیں، ہم خوش ہیں۔ ہم یہ تمام کوششیں آپ ہی کے لئے کرتے ہیں۔ آپ کو پسند آئی ہے ہماری محنت وصول ہو جاتی ہے۔

☆ مجھے "آپ کا باور بھی خانہ آپ کا ماہر علاج" والا مضمون بہت پسند ہے۔ اس میں بہت کارآمد محنت سے متعلق نوٹ لکھے ہوتے ہیں۔ اگر آپ اس میں بچوں سے متعلق بھی دین تو بہت اچھا ہوگا۔ (ماہینہ شیخ، لاہور)

سب سے پہلے پسندیدگی کا بہت شکر یہ ہم پوری کوشش کرتے ہیں کہ بچوں اور بڑوں دونوں سے متعلق ہی مفید باتیں آپ تک پہنچائیں۔ پھر بھی آپ کی قیمتی رائے کا بے حد شکر ہے۔ آپ کی رائے کوٹ کر لی ہے آئندہ شماروں میں ان شاء اللہ آپ اس کی تحلیل پائیں گی۔

☆ رمضان اکٹھل "رمضان اکٹھل" ہی لگا۔ بس اب عید بھی اچھی اکٹھل ہو جائے تو کیا بات ہے۔ (ستین شاہ، فیصل آباد)

ہمیں امید ہے کہ ہم یقیناً آپ کی توقعات پر پورا اترے ہو گئے۔ عید اکٹھل آپ کے ہاتھ میں ہے۔ اپنے خیالات سے آگاہ کرنا مت بھولے گا۔

☆ گلاب جاسن، وہی بڑے اور کھوری کی تراکیب بہت عمدہ تھیں دیگر تراکیب بھی اچھی تھیں۔ اور "ماہ رمضان کی اہمیت" والا مضمون بہت اچھا تھا۔ مذہب سے آگاہی بہت ضروری ہے۔ سب سے زیادہ جس چیز سے ہم دور دور ہے ہیں وہ مذہب ہی ہے۔ ایسے میں آپ کی کوشش بہت عمدہ ہے۔ (مریم نعیم، کراچی)

ہم آپ کی بات سے بھر پور اتفاق کرتے ہیں۔ اپنے مذہب سے نرم فٹ آگاہی بلکہ اپنے اللہ اور رسول ﷺ کی دی ہوئی تعلیمات پر عمل ہی ہی ہونا چاہئے۔

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکر بیاد کرتے ہیں جنہوں نے رمضان اکٹھل کی بے حد پزیرائی کی۔ آپ کا بیاد آپ کے خطوط، کارٹوں اور ای میلوں کی صورت میں ملا۔ جبکہ کی کی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں:

مس نفیس، رولینڈی خالدہ بیگم۔ حیدرآباد  
سز فیصل۔ لاہور  
مرگل۔ کراچی  
فیصل آباد  
سیدہ زہرہ۔ کراچی  
عاصم نعیم۔ ملتان  
مس نسیم۔ اسلام آباد



# آپ کے سناپے کیا کہتے ہیں؟

برج اسد (22 جولائی سے 21 اگست)



نفرت کرتے ہیں تاہم مجبوری کی بات دھری ہے۔ جس کام کو کرنے کا بیڑا اٹھا لیتے ہیں، کتنی ہی مشکلات کا سامنا کیوں نہ ہو اسے ہر حال میں مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں اگر ان کے کام میں رکاوٹ ڈالی جائے اور یہ مجبور ہو جائیں تو مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں اور ان کے ذہنوں پر مایوسی کے بادل منڈلائے لگتے ہیں۔

☆☆☆

..... اسد افراد سے دوستی .....

برج اسد کے دور میں پیدا ہونے والے خواتین و حضرات کے لئے جو افراد تخلص اور بہترین ہو سکتے ہیں ان میں سب سے نمایاں اور بہترین لوگ خود برج اسد سے تعلق رکھتے ہیں یعنی ان کے اپنے برج واسلے ہی ان کے بہتر دوست و احباب ثابت ہو سکتے ہیں۔ جبکہ دوسرے برجوں سے اسدی افراد کے تعلقات کی صورت حال بہت واضح اور یقینی نہیں۔

☆☆☆



..... تعارف برج اسد .....

نشان برج: شیر

عنصر: آگ

مبارک دن: اتوار

عدد خاص: 1-4-11

موڑوں کی تعداد: پتہ، لال اور ہرا

موافق رنگ: شہر اسرخ اور دھانی

مشید دھات: سونا (گولڈ)

☆☆☆

..... اسد افراد کیسے ہوتے ہیں .....

یہ برج بہت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس برج سے متعلق افراد میں بہت سی منفرد خصوصیات پائی جاتی ہیں جو کہ ان کی زندگی میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ یہ لوگ آزاد مزاج اور کھلے دل کے مالک ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے برعکس بلند مرتبہ پر پہنچنے کے خواہش مند ہوتے ہیں خود ان کی آنکھیں ملخصیات اعلیٰ پایہ اور بین الاقوامی حیثیت و اہمیت کی حامل ہوتی ہیں اور یہ ان کے پرستار ہونے کے ساتھ ہی ان کے نقش قدم پر چلنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ لوگ اگر کسی فرد میں انفرادیت اور قابلیت کے ساتھ ہی اس کا بلند مرتبہ یا حیثیت دیکھ لیں تو پھر اس کی ہر غلطی اور خطا کو نظر انداز کر دینے پر متوجہ ہو جاتے ہیں۔ عام طور سے یہ لوگ دوسروں کے حکم پر چلنے سے

..... اسد افراد کی صحت .....

برج اسد سے متعلقہ لوگوں کو عام زندگی میں جن امراض کے ہونے کا خطرہ رہتا ہے یا ہو سکتے ہیں ان میں قابل ذکر چھ اس طرح ہیں مثلاً اختلاج قلب، ریڑھ کی ٹھیک، مثانے کی کڑوری یا خرابی، کسی بھی قسم کی بے ہوشی، کان کا درد، سردی کی شکایت، دل کی بیماریاں، پیوں کے زخم، گتھیاں اور گردوں کا ورم وغیرہ شامل ہیں، ان افراد کو چاہئے کہ اپنی غذاؤں میں ان چیزوں سے اجتناب برتیں جو متعلقہ بیماریوں میں باعث پریشانی ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

